

A：定食
B：ヘルシー定食

予定献立表

茨城県鹿嶋市光3番地
TEL 0299-82-3548
FAX 0299-82-3547
株式会社 鹿島フード



	12/5(日)	12/6(月)	12/7(火)	12/8(水)	12/9(木)	12/10(金)	12/11(土)
A	ご注文は 当日朝9:00までに 0299-82-3548 までご連絡ください。	チキンカツ/白身魚の柚庵焼	照焼ハンバーグ/白身フライ	豚塩カルビ/カレーコロッケ	串カツ/野菜炒め	イカ天/鶏南部焼	チーズボロニアカツ・オムレツ
		れんこんとひじきの煮物	ブロッコリーのにんにくオイル炒め	山菜スパゲティー	こんにゃくピリ辛煮	ナポリタン風	ひじき炒め煮
		サルサオムレツ	春雨の酢の物	揚げギョーザ	マカロニサラダ	甘酢あん棒	中華坦々炒め
		青梗菜のナムル	がんもと大根の煮物	ピーマンと人参の炒め	ほうれん草のお浸し	ワカメポン酢和え	小松菜胡麻和え
		茄子のお浸し	ポテトサラダ	昆布佃煮	山くらげ	厚焼き卵	子持ち木耳
		漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
カレー							
丼物							

	12/12(日)	12/13(月)	12/14(火)	12/15(水)	12/16(木)	12/17(金)	12/18(土)
A	日曜おまかせメニュー 丼・カレー数量限定です。 事前注文も受け付けて おります。	フライドチキン	牛肉の中華炒め/メンチカツ	鶏のかおり焼き/イカフライ	アジフライ/味噌つくね	食育の日	ハムマヨたまごフライ・笹かま
		茄子の肉みそ炒め	昆布とさつま揚げの煮物	切干大根の煮物	鶏肉オイスター炒め	鶏肉のホワイトソースがけ	スタミナ炒め
		棒ギョーザ	ほっけの塩焼き	野菜コロッケ	レンコンの煮物	人参と挽肉のミートソース風	青菜の胡麻和え
		小松菜と木耳の和え物	ほうれん草とコーンのソテー	小松菜辛子和え	青梗菜のナムル	ほうれん草とカリフラワーのソテー	ブロッコリーカレー煮びたし
		ポテトサラダ	カリフラワーゆかり和え	味の花	海鮮大シューマイ	かぼちゃと豆のサラダ	厚焼き卵
		漬物	漬物	漬物	漬物	茄子のレモンマスタード炒め	漬物
カレー	12月17日(金) 食育の日						
丼物							

【アレルギー(7大)略称】

エビ	エビ
カニ	カニ
小麦	小麦
そば	そば
卵	卵
乳	乳
落花生	落花生

※カレー、日替丼物の栄養価には「ライス普通盛 370kcal」が含まれます。
ヘルシー定食のご飯に関しては、従来どおり「普通盛り」、「大盛り」の提供も致します。
ご注文時に御希望の分量をお申し付け下さい。
仕入れの状況等により、一部予告無く献立が変更になる場合がございます。

	g数	カロリー
小盛り	180g	302kcal
普通盛り	220g	370kcal
大盛り	300g	504kcal

