

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



A: 定食
B: ヘルシー定食

	5/9(日)	5/10(月)	5/11(火)	5/12(水)	5/13(木)	5/14(金)	5/15(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。 ※ お知らせ ※ 2月より丼容器が使い 捨て容器から回収容 器(身・蓋)に変更に なります。それに伴い 喫食後の容器は捨て ず定食と同じ回収用 の番重へお願いいた します。	ハムクランチ 麻婆白菜 たまごロール フロココリーカレー煮ひたし 子持ち木耳 漬物	豚肉バジルオイル炒め ひじきと豆の煮物 カレーコロッケ ほうれん草お浸し 山くらげ 漬物	チャプチェ パーコンソテー 厚焼き卵 ベイクドエッグポテト 昆布豆 漬物	塩から揚げ 切り干し大根ときのこの煮物 サルサオムレツ 蓮根ゴマサラダ あみえび 漬物	卵のせハンバーグ ナポリタンマカロニ 煮物 小松菜胡麻和え きゅうり中華くらげ 漬物	エビマヨカツ・イカフライ 金平ごぼう 味噌つくね ナムル なめたけ 漬物					
								カロリー 825 蛋白質 20 脂質 29 塩分 3 炭水化物 116	カロリー 915 蛋白質 19 脂質 40 塩分 5 炭水化物 116	カロリー 747 蛋白質 20 脂質 19 塩分 5 炭水化物 119	カロリー 903 蛋白質 30 脂質 32 塩分 4 炭水化物 117	カロリー 681 蛋白質 21 脂質 9 塩分 3 炭水化物 124
								カロリー 859 蛋白質 332 塩分 4.7	カロリー 694 脂質 16.7 塩分 4.7	カロリー 957 脂質 30 塩分 4.8	カロリー 750 蛋白質 19.5 塩分 4.7	カロリー 945 脂質 34.9 塩分 5.5
カレー		リニューアル ポークカレー	肉団子と目玉 焼きカレー	タンドリーチ キンカレー	ごろっと ビーフカ レー	メンチカツカ レー						
丼物		リニューアル 焼き鳥丼	ソースカツ 丼	ネギ塩豚 丼	のり弁風 丼	鶏てりた ま丼						
		カロリー 847 蛋白質 20.7 塩分 5.6	カロリー 814 脂質 22.3 塩分 4.6	カロリー 927 脂質 47 塩分 4.3	カロリー 759 蛋白質 22.3 塩分 3	カロリー 751 脂質 21 塩分 1.6						

《お知らせ》
下記、QRコード
から予定献立、新
メニュー、おすす
めメニュー等の案
内が閲覧できます。
是非、ご利用くだ
さい。



	5/16(日)	5/17(月)	5/18(火)	5/19(水)	5/20(木)	5/21(金)	5/22(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 きのこスパゲティ オムレツ フロココリーとハムの炒め ポテトサラダ 漬物	豚肉の味噌炒め 切り干し大根とひじきの煮物 ほうれん草ピーナッツ和え 煮物 うぐいす豆 漬物	食育の日 ヘルシー肉団子のふわとろあんかけ やわらか鶏南蛮漬け じゃがいものひじき煮 人参のスタミナナムル バインカット	カニクリームコロッケ・うずら串フライ ナポリタン ほうれん草と竹輪のお浸し イカ照焼 大根煮物 漬物	鶏の照り焼き 蓮根と昆布の煮物 ミニ野菜コロッケ 小松菜わさび和え ピリ辛大根そぼろ炒め 漬物	コロッケ・春巻き 麻婆豆腐 春雨の酢の物 ミートボール 穂先メンマ 漬物						
								カロリー 827 蛋白質 21 脂質 30 塩分 3 炭水化物 116	カロリー 670 蛋白質 24 脂質 5 塩分 3 炭水化物 128	カロリー 545 蛋白質 22 脂質 11 塩分 3 炭水化物 87	カロリー 784 蛋白質 23 脂質 17 塩分 3 炭水化物 129	カロリー 828 蛋白質 28 脂質 21 塩分 3 炭水化物 124	カロリー 844 蛋白質 16 脂質 30 塩分 4 炭水化物 121
								カロリー 875 蛋白質 28.3 塩分 4.4	カロリー 750 脂質 19.5 塩分 4.7	カロリー 924 脂質 28.6 塩分 4.7	カロリー 772 蛋白質 21.8 塩分 5.1	カロリー 698 蛋白質 13.5 塩分 2.3	
カレー		ポークハヤシ	ごろっとビー フカレー	チキンカレー	焼肉カレー	5月19日(水) 食育の日 							
丼物		牛カルビ丼	から揚げ 丼	手作り豚 丼	そぼろビビ ンバ丼								
		カロリー 693 蛋白質 16.8 塩分 2.5	カロリー 950 脂質 39.8 塩分 3.4	カロリー 926 脂質 37.0 塩分 3.6	カロリー 698 蛋白質 13.5 塩分 2.3								

※カレー、日替丼物の栄養価には「ライス普通盛 420kcal」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	250g	420kcal
大盛り	300g	504kcal