

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



	8/1(日)	8/2(月)	8/3(火)	8/4(水)	8/5(木)	8/6(金)	8/7(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。	チキンカツごまソース	豚肉生姜焼き/いか天	チーズインハンバーグ/海鮮串フライ	照焼メンチ/マス塩焼	ポークチャップ/から揚げ	鶏のレモンペッパー焼き
		煮物 ハンバーグ ブロッコリー辛子和え ポテトサラダ 漬物	昆布と豆の煮物 厚焼き卵 ワカメ酢味噌和え きゅうりとザーサイ和え 漬物	切り干し大根の煮物 笹かま 青梗菜胡麻和え 穂先メンマ 漬物	小松菜とさつま揚げのピリ辛煮 ごぼう巻の煮物 茄子と油揚げの煮物 海の莖 漬物	ブロッコリーとコーンのパスタ えびニラ饅頭 豚肉と春雨の中華炒め なめたけとほうれん草和え 漬物	ビーフン炒め マカロニサラダ 青梗菜のお浸し 昆布豆 漬物
		カロリー 880 蛋白質 26 脂質 31 塩分 3 炭水化物 120	カロリー 688 蛋白質 20 脂質 17 塩分 5 炭水化物 111	カロリー 730 蛋白質 22 脂質 16 塩分 5 炭水化物 122	カロリー 706 蛋白質 19 脂質 18 塩分 3 炭水化物 103	カロリー 778 蛋白質 23 脂質 24 塩分 3 炭水化物 113	カロリー 765 蛋白質 26 脂質 28 塩分 3 炭水化物 96
		小麦 卵 乳	小麦 卵	小麦 乳	小麦 乳	小麦 乳 エビ	小麦 卵 エビ
カレー	ポークカレー	タンドリーチキンカレー	昔ながらのポークカレー	ごろっとビーフカレー	夏野菜カレー	8月5日(木) 麺セット(豚丼)	
	カロリー 892 蛋白質 41 脂質 4.1	カロリー 832 蛋白質 29.1 脂質 4.2	カロリー 781 蛋白質 24.6 脂質 4.1	カロリー 696 蛋白質 19.3 脂質 4.1	カロリー 714 蛋白質 17.9 脂質 3.3		
丼物	オムライス エビフライ・コロッケ	鶏からこ チュジャン マヨ丼	ソースカツ 丼	麺セット (豚丼)	ガパオライス		
	カロリー 717 蛋白質 21.6 脂質 3.7	カロリー 801 蛋白質 33.1 脂質 1.9	カロリー 764 蛋白質 22.2 脂質 3.5	カロリー 676 蛋白質 19.7 脂質 4.2	カロリー 589 蛋白質 10.6 脂質 1.4		

《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。

<https://blog.goo.ne.jp/kashimafood>

	8/8(日)	8/9(月)	8/10(火)	8/11(水)	8/12(木)	8/13(金)	8/14(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。 8月2日(月) オムライス エビフライ・コロッケ	厚切りハムカツ	酢豚/春巻	焼肉ビビンバ風	塩から揚げ	卵のせハンバーグ	エビマヨカツ・イカフライ
		麻婆白菜 たまごロール ブロッコリーカレー煮びたし 子持ち木耳 漬物	ひじきと豆の煮物 カレーコロッケ ほうれん草のお浸し 山くらげ 漬物	ベーコンソテー 厚焼き卵 バイクドエッグポテト うぐいす豆 漬物	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	ナポリタンマカロニ ガンモと竹の子の煮物 小松菜胡麻和え きゅうり中華クラゲ 漬物	金平ごぼう 味噌つくね ナムル なめたけ 漬物
		カロリー 701 蛋白質 18 脂質 18 塩分 3 炭水化物 113	カロリー 787 蛋白質 16 脂質 21 塩分 4 炭水化物 131	カロリー 696 蛋白質 23 脂質 19 塩分 3 炭水化物 102	カロリー 886 蛋白質 29 脂質 36 塩分 4 炭水化物 106	カロリー 631 蛋白質 20 脂質 9 塩分 3 炭水化物 113	
		小麦 卵	小麦 乳	小麦 卵	小麦 卵 エビ	小麦 卵 乳	小麦 卵 乳 エビ
カレー		クリーミーコ ロッケカレー	チキンカレー	カツカレー	スタミナカ レー		
		カロリー 708 蛋白質 18.1 脂質 4.5	カロリー 803 蛋白質 28 脂質 4.1	カロリー 872 蛋白質 32.2 脂質 5	カロリー 832 蛋白質 33.1 脂質 5.1		
丼物		ジャンバラ/ チキン・ソー セージ	のり弁風丼	豚丼(コチュ ジャンマヨ)	焼き鳥丼		
		カロリー 760 蛋白質 28.4 脂質 4.4	カロリー 698 蛋白質 23.6 脂質 3.0	カロリー 994 蛋白質 45.6 脂質 4.3	カロリー 835 蛋白質 22.9 脂質 5.9		

【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

