

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



	9/12(日)	9/13(月)	9/14(火)	9/15(水)	9/16(木)	9/17(金)	9/18(土)
A	ご注文は 当日朝9:00までに <b>0299-82-3548</b> までご連絡ください。	<b>フライドチキン</b> 茄子の肉みそ炒め 棒ギョーザ 小松菜とハムの和え物 ポテトサラダ 漬物 小麦 卵	牛肉の中華炒め/メンチカツ 昆布とさつま揚げの煮物 ほっけの塩焼き ほうれん草とコーンのソテー カリフラワーゆかり和え 漬物 小麦 卵 乳	鶏のかおり焼き 切り干し大根の煮物 野菜コロッケ 小松菜の辛子和え 味の花 漬物 小麦 乳	アジフライ/みそ味つくね 鶏肉オイスター炒め レンコンの煮物 青梗菜のナムル 海鮮大シューマイ 漬物 小麦 卵 エビ カニ	<b>食育の日</b> 秋鮭と野菜のさっぱりちゃんちゃん風 鶏肉と野菜の治部煮風 青梗菜と竹の子のオイスター炒め さつまいも大学 ゴーヤのピリ辛炒め そば	ハムマヨたまごフライ・笹かま スタミナ炒め 青菜の胡麻和え ブロッコリーカレー煮びたし 厚焼き卵 漬物 小麦 卵 乳
カレー		ポークカレー 小麦 乳	目玉焼きキーマカレー 小麦 卵 乳	クリーミーコロッケカレー 小麦 乳 卵 エビ カニ	バターチキンカレー 小麦 乳	肉団子と目玉焼きカレー 小麦 卵 乳	<b>9月17日(金) 食育の日</b> 
丼物		ネギ塩豚丼	鶏からこチュジャンマヨ丼 小麦 卵	麺セット(カツ丼) 小麦 卵	豚焼肉丼	牛カルビ丼	

《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。

	9/19(日)	9/20(月)	9/21(火)	9/22(水)	9/23(木)	9/24(金)	9/25(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。  <b>※ お知らせ ※</b>  9月20日・23日は祝 日の為、定食のみの ご提供になります。 ご注文の際は、再度 ご確認の上よろしく お願いいたします。	チキンカツ/サバ竜田揚げ 高野豆腐と椎茸の煮物 ハンバーグ 小松菜煮びたし カニ爪付蒲鉾 漬物 小麦 卵 エビ カニ	豚肉生姜焼き 野菜炒め スパゲティータラダ オクラとわかめの和え物 ピピンバ 漬物 小麦 卵 乳	ハンバーグ/おからコロッケ ひじき炒め煮 ほうれん草なめたけ和え マカロニサラダ 穂先メンマ 漬物 小麦 卵 乳	豚キムチ/帆立フライ 小松菜と桜海老の七味パスタ オムレツ ほうれん草とコーンのソテー ワカメ生姜醤油 漬物 小麦 卵 乳 エビ	豚肉のバーベキューソース/イカカツ 豚肉のすき煮 棒天 ハムのマリネ 山くらげ 漬物 小麦 卵	チキンステーキ/サーモンフライ 華風和え さばの塩焼き ポテトサラダ 味付きおかか 漬物 小麦 卵
カレー		<b>9月21日(火) のり弁風丼</b> 	チキンカレー 小麦 乳	ポークカレー 小麦 乳		カツカレー 小麦 乳	
丼物			のり弁風丼 小麦 卵 乳	チャーシュー丼		麻婆丼	

## 【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

