

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



1/16(日)		1/17(月)		1/18(火)		1/19(水)		1/20(木)		1/21(金)		1/22(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。 1月19日(水) 食育の日	エビフライ/チキンカツ		塩焼肉/串カツ		食育の日		酢豚/コロッケ		チキン照焼/あじ大葉梅肉フライ		もちもちフライ	
		ナポリタン風	カロリー 798	高野豆腐の煮物	カロリー 821	豆腐の中華煮込み風	カロリー 485	ほうれん草ときのご炒め	カロリー 759	筑前煮	カロリー 709	カレーマカロニ	カロリー 805
		ハムステーキ	蛋白質 26	豆腐ハンバーグ	蛋白質 23	アジア風ビーフン	蛋白質 20	オムレツ	蛋白質 17	棒ギョーザ	蛋白質 31	ミートボール	蛋白質 21
		ほうれん草と豆のサラダ	脂 質 20	ブロッコリーゆかり和え	脂 質 30	大根のゆずあんかけ	脂 質 12	山菜スパゲティー	脂 質 18	青梗菜麻婆炒め	脂 質 10	小松菜煮びたし	脂 質 21
		がんも煮	塩 分 3	穂先メンマ	塩 分 4	白菜塩炒め	塩 分 3	海の茎	塩 分 4	山くらげ	塩 分 5	子持ち木耳	塩 分 3
漬物	炭水化物 122	漬物	炭水化物 111	もやしのあおさ和え	炭水化物 74	漬物	炭水化物 119	漬物	炭水化物 117	漬物	炭水化物 127		
小麦 卵 乳 エビ		小麦 乳 卵		小麦 卵 エビ そば		小麦 卵 乳		小麦 卵 乳		小麦 卵 乳		小麦 卵 乳	
カレー		ポークカレー (ほうれん草)	カロリー 653 脂 質 34.7 塩 分 4.3	クリーミーコロッケ カレー	カロリー 523 脂 質 17.7 塩 分 4.5	肉団子と目玉焼き カレー	カロリー 763 脂 質 20.8 塩 分 4.6	タンドリーチキン カレー	カロリー 647 脂 質 28.7 塩 分 4.2	ビーフカレー	カロリー 766 脂 質 24.5 塩 分 4.1		
		小麦 乳	小麦 乳 卵 エビ カニ	小麦 乳 卵	小麦 乳	小麦 乳							
丼物		鶏てりたま丼	カロリー 516 脂 質 20.5 塩 分 1.6	手作り牛丼	カロリー 774 脂 質 16.6 塩 分 3.5	韓国風チキン丼	カロリー 587 脂 質 25.5 塩 分 1.6	ネギ塩豚丼	カロリー 692 脂 質 46.5 塩 分 4.3	麻婆丼	カロリー 613 脂 質 13.4 塩 分 3.7		
		卵		小麦 卵									

1/23(日)		1/24(月)		1/25(火)		1/26(水)		1/27(木)		1/28(金)		1/29(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。	照焼メンチ/マス塩焼き		豚キムチ/ミニシューマイ		ソースカツ		肉団子の八宝菜風/春巻き		ハンバーグ/カレーコロッケ		5種のチーズメンチカツ	
		昆布とさつま揚げの煮物	カロリー 712	焼きそば	カロリー 819	ブロッコリーのソテー	カロリー 817	春雨サラダ	カロリー 704	ひじき炒め煮	カロリー 654	ウィンナーソテー	カロリー 843
		スパニッシュオムレツ	蛋白質 24	レンコンはさみ揚げ	蛋白質 19	海鮮大シューマイ	蛋白質 22	厚焼き卵	蛋白質 19	ピーマンフライ	蛋白質 11	ベイクドエッグポテト	蛋白質 22
		レンコンの金平	脂 質 15	小松菜おかか和え	脂 質 29	きゅうりと竹輪のサラダ	脂 質 23	ほうれん草と錦糸卵お浸し	脂 質 16	メンマと青梗菜の中華炒め	脂 質 16	こんにゃくと竹輪の煮物	脂 質 28
		味付きおかか	塩 分 4	山くらげ	塩 分 4	昆布佃煮	塩 分 5	味の花	塩 分 3	子持ち木耳	塩 分 3	ほうれん草胡麻和え	塩 分 4
	漬物	炭水化物 116	漬物	炭水化物 114	漬物	炭水化物 126	漬物	炭水化物 115	漬物	炭水化物 113	漬物	炭水化物 123	
	小麦 乳 卵		小麦 乳 卵 エビ		小麦 卵 乳 エビ カニ		小麦 卵 乳 カニ		小麦 乳 卵		小麦 卵 乳		
カレー	1月26日(水) チャーシュー丼	ポークカレー	カロリー 892 脂 質 39.3 塩 分 4.1	チキンカレー	カロリー 825 脂 質 28.3 塩 分 4.1	チーズキーマ カレー	カロリー 705 脂 質 16.2 塩 分 3.7	メンチカツカレー	カロリー 913 脂 質 35 塩 分 4.9	牛すじカレー	カロリー 725 脂 質 16.9 塩 分 4.2		
		小麦 乳		小麦 乳		小麦 乳		小麦 乳		小麦 乳			
丼物		キムチ牛焼肉丼	カロリー 461 脂 質 16.3 塩 分 3.1	のり弁風丼	カロリー 720 脂 質 23.9 塩 分 3.0	チャーシュー丼	カロリー 552 脂 質 25.6 塩 分 2.6	そばろびピンバ丼	カロリー 667 脂 質 13.7 塩 分 2.2	焼き鳥丼	カロリー 650 脂 質 22.5 塩 分 5.9		
				小麦 乳 卵				卵		卵			

【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

