

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

	7/3(日)	7/4(月)	7/5(火)	7/6(水)	7/7(木)	7/8(金)	7/9(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。	焼肉/コロッケ	ネギ塩豚炒め/えびカツ	スタミナ炒め/鶏マヨ	シーフードフライ	鶏のから揚げ			
		小松菜と桜海老の七味パスタ 厚焼き卵 青梗菜チリソース炒め 味付きおかか 漬物 小麦 乳 卵 エビ	こんにゃくと竹輪の煮物 ミニチキン黒胡椒 小松菜煮びたし インゲンの土佐和え 漬物 小麦 乳 エビ	ビーフ炒め 笹かま マカロニサラダ ピーマン塩昆布和え 漬物 小麦 乳 卵 エビ	蓮根塩金平 豆腐ハンバーグ 小松菜と木耳ソテー ビビンバ 漬物 小麦 卵 乳 エビ	切干大根ときのこの煮物 なめたけとほうれん草和え フロccoliとベーコンの炒め うぐいす豆 漬物 小麦 卵 乳	カロリー 783 たんぱく質 22 脂質 25 塩分 4 炭水化物 110	カロリー 876 たんぱく質 27 脂質 36 塩分 4 炭水化物 100	カロリー 930 たんぱく質 27 脂質 40 塩分 2 炭水化物 106
カレー	丼のみ	ポークハヤシ 小麦 乳 卵	バターチキン カレー 小麦 乳	ごろっとビーフ カレー 小麦 乳	目玉焼きキーマ カレー 小麦 乳 卵	ポークカレー (ほうれん草) 小麦 乳	丼のみ		
丼物	ソースカツ丼 小麦 乳	韓国風チキン丼 小麦 卵 乳	ガパオライス 卵	豚丼(コチュ ジャンマヨ) 卵	麻婆丼	牛カルビ丼	ジャンバラヤ/チキ ン、ソーセージ 乳		
	カロリー 786 たんぱく質 22.5 塩分 3.5	カロリー 794 たんぱく質 26.2 塩分 1.6	カロリー 610 たんぱく質 10.9 塩分 1.4	カロリー 909 たんぱく質 44.9 塩分 0.3	カロリー 613 たんぱく質 13.4 塩分 3.7	カロリー 822 たんぱく質 31.7 塩分 3.4	カロリー 788 たんぱく質 28.9 塩分 4.4		

※ お知らせ ※
4月より、土日・祝日のメニュー
(甲番・乙番)が【丼のみ】の
ご提供となっております。再度、
献立表を確認の上ご注文頂けま
す様よろしくお願いたします。

	7/10(日)	7/11(月)	7/12(火)	7/13(水)	7/14(木)	7/15(金)	7/16(土)		
A	平日の【丼・カレー】は 数量限定となっております。 事前注文も受け付けて おりますのでよろしくお 願いたします。	チキンステーキ・アジフライ	豚肉バーベキューソース/オムレツ	塩肉じゃが/サバ竜田	ハムカツ/豚肉すき煮	チキンカツ/イカフライ			
		麻婆春雨 生姜天 ワカメ酢味噌和え 大根煮物 漬物 小麦 乳	ペペロンチーノ コロッケ 小松菜胡麻和え 昆布豆 漬物 小麦 乳 卵	青梗菜と挽肉の中華炒め 海鮮大シューマイ カボチャサラダ きゅうりと竹輪の和え物 漬物 小麦 乳 卵 エビ カニ	金平ごぼう 玉子ロール ほうれん草と豆のサラダ わかめの辛子和え 漬物 小麦 卵	ナポリタン風 ハムステーキ メンマと青梗菜の中華炒め がんも煮 漬物 小麦 乳 卵	カロリー 766 たんぱく質 26 脂質 19 塩分 4 炭水化物 118	カロリー 834 たんぱく質 20 脂質 29 塩分 3 炭水化物 116	カロリー 739 たんぱく質 22 脂質 21 塩分 2 炭水化物 110
カレー	丼のみ	クリーミーコロッケ カレー 小麦 乳 卵 カニ エビ	チキンカツカレー 小麦 乳	ポークカレー 小麦 乳	ビーフカレー 小麦 乳	肉団子と目玉焼 きカレー 小麦 乳 卵	丼のみ		
丼物	のり弁風丼 小麦 卵 乳	豚焼肉丼	麺セット (牛丼) 小麦 卵	オムライス/エビフライ イ、コロッケ 小麦 卵 乳 エビ	焼き鳥丼 卵	そばろビビンバ丼 卵	鶏てりたま丼 卵		
	カロリー 720 たんぱく質 23.9 塩分 3.0	カロリー 832 たんぱく質 23.5 塩分 6.5	カロリー 665 たんぱく質 12.6 塩分 5.5	カロリー 758 たんぱく質 21.5 塩分 3.7	カロリー 857 たんぱく質 23.2 塩分 5.9	カロリー 667 たんぱく質 13.7 塩分 2.2	カロリー 723 たんぱく質 21.2 塩分 1.6		

【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

