

# 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

11/19(日)		11/20(月)		11/21(火)		11/22(水)		11/23(木)		11/24(金)		11/25(土)		
A	井のみ		ハンバーグ/クリーミーコロッケ		中津風唐揚げ/焼売		肉野菜炒め/かぼちゃコロッケ		※ お知らせ ※ 11/23(木)~11/26(日)まで、【井のみ】のご提供となっております。再度献立表を確認の上、ご注文頂けます様宜しくお願い致します。					
			ビーフン炒め	カロリー 704	切干大根の煮物	カロリー 896	ひじきと豆の煮物	カロリー 760						
			棒ギョーザ	蛋白質 19	玉子と豆腐のしんじょ	蛋白質 28	みそ味つくね	蛋白質 20						
			青梗菜ソテー	脂質 14	ほうれん草とコーンのソテー	脂質 30	ブロックリードレッシング和え	脂質 24						
			茄子の煮びたし	塩分 3	ポテトサラダ	塩分 4	塩ねぎエリンギ	塩分 3						
漬物	炭水化物 122	漬物	炭水化物 122	漬物	炭水化物 112									
		小麦 乳 卵 エビ		小麦 乳 卵		小麦 卵 乳								
丼物	ネギ塩豚丼	カロリー 920	手作り牛丼	カロリー 756	ジャンバラヤ/チキン	カロリー 842	鶏天丼	カロリー 866	そぼろビビンバ丼	カロリー 650	味噌カツ丼	カロリー 858	手作り豚丼	カロリー 872
		脂質 49.2	脂質 17.6	脂質 32.5	脂質 27	脂質 14.4	脂質 23.1	脂質 37.2						
		塩分 4.3	塩分 4.2	塩分 4.3	塩分 4.5	塩分 2.7	塩分 3.7	塩分 2.5						
		小麦 乳 卵	乳	小麦 乳 卵	卵	小麦 乳								
カレー	ご注文は 当日朝9:00までに 0299-82-3548 までご連絡下さい。		メンチカツカレー	カロリー 913	昔ながらの ポークカレー	カロリー 849	牛すじカレー	カロリー 725						
			脂質 35	脂質 31.2	脂質 16.9	脂質 11.9	脂質 101	脂質 110						
			塩分 4.9	塩分 4	塩分 4.2	塩分 119	炭水化物 101	炭水化物 110						
		小麦 乳	小麦 乳	小麦 乳										

◎土日・祝は【井のみ】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。

11/26(日)		11/27(月)		11/28(火)		11/29(水)		11/30(木)		12/1(金)		12/2(土)		
A	井のみ		とんかつ/白身フィオロス		キムチ牛焼肉/コロッケ		チャプチェ/イカ胡麻天		エビカツ/ヤンニョムチキン		カレー風味焼肉/サバ葱塩		井のみ	
			麻婆春雨	カロリー 765	バジルスパゲティ	カロリー 755	昆布とさつま揚げの煮物	カロリー 754	野菜炒め	カロリー 873	ひじき炒め煮	カロリー 796		
			千草焼き	蛋白質 21	春巻	蛋白質 20	かぼちゃコロッケ	蛋白質 21	海鮮大焼売	蛋白質 34	ミニハッシュドポテト	蛋白質 21		
			枝豆と玉ねぎの生姜マリネ	脂質 21	ピーマンゴマ油炒め	脂質 21	ブロックリー塩炒め	脂質 20	小松菜とハムの中華炒め	脂質 33	ほうれん草と竹輪のお浸し	脂質 28		
			メンマとわかめの和え物	塩分 3	ミニガンモ煮物	塩分 3	もやしときゅうりの和え物	塩分 3	昆布豆	塩分 4	うぐいす豆	塩分 3		
漬物	炭水化物 120	漬物	炭水化物 117	漬物	炭水化物 119	漬物	炭水化物 101	漬物	炭水化物 110					
		小麦 乳 卵	小麦 乳 卵	小麦 乳 卵	小麦 乳 卵	小麦 乳 卵	小麦 乳 卵	小麦 乳 卵 エビ	小麦 乳 卵 エビ					
丼物	麻婆丼	カロリー 637	キムチ牛焼肉丼	カロリー 679	鶏てりたま丼	カロリー 760	焼き鳥丼	カロリー 880	にんにくカツリ スタミナ丼	カロリー 904	カツ丼	カロリー 715	マヨ照り丼	カロリー 972
		脂質 13.5	脂質 17.6	脂質 24.2	脂質 24.5	脂質 39.9	脂質 13.8	脂質 45.5						
		塩分 2.4	塩分 2.7	塩分 2.0	塩分 6.8	塩分 3.8	塩分 2.3	塩分 1.7						
		卵	卵	卵	卵	小麦 乳 卵	小麦 乳 卵	小麦 乳 卵	小麦 乳 卵					
カレー	チキンカレー		カロリー 825	ハヤシライス	カロリー 798	目玉焼きキーマ カレー	カロリー 502	ビーフカレー	カロリー 766	クリーミーコロッケ カレー	カロリー 729			
			脂質 28.3	脂質 27.2	脂質 16	脂質 24.5	脂質 18.4							
			塩分 4.1	塩分 4.9	塩分 3.3	塩分 4.1	塩分 4.5							
		小麦 乳	小麦 乳 卵	小麦 乳 卵	小麦 乳	小麦 乳 卵 カニ								

### 【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。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
普通盛り	220g	370kcal
大盛り	300g	504kcal

