

# 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

		11/5(日)	11/6(月)	11/7(火)	11/8(水)	11/9(木)	11/10(金)	11/11(土)
A	丼のみ		厚切ハムカツ	酢豚/春巻	焼肉ビビンバ風	塩から揚げ	卵のせハンバーグ	
		麻婆白菜 カロリー 770 ブロッコリーのカレーソテー たんぱく質 20 かぼちゃの甘辛焼き 脂質 19 子持ち木耳 塩分 3 漬物 炭水化物 125 小麦 乳 卵	ひじきと豆の煮物 カロリー 751 厚焼き卵 たんぱく質 18 ほうれん草お浸し 脂質 19 山くらげ 塩分 3 漬物 炭水化物 124 小麦 乳 卵	ほうれん草とハムのソテー カロリー 708 かぼちゃコロッケ たんぱく質 22 カリフラワーゆかり和え 脂質 17 うぐいす豆 塩分 3 漬物 炭水化物 112 小麦 卵 乳	切干大根ときのこの煮物 カロリー 924 玉子と豆腐のしんじょ たんぱく質 32 蓮根胡麻サラダ 脂質 36 もやしと枝豆の梅和え 塩分 4 漬物 炭水化物 112 小麦 乳 卵	イタリアンマカロニ カロリー 751 ガンモと大根の煮物 たんぱく質 24 小松菜胡麻和え 脂質 16 春雨の酢のもと 塩分 4 漬物 炭水化物 125 小麦 乳 卵		丼のみ
丼物	手作り牛丼 カロリー 756 脂質 17.6 塩分 4.2 小麦 乳 卵	ジャンバラヤ/ チキン カロリー 842 脂質 32.5 塩分 4.3 乳	ハンバーグ・チキン コンピ丼(目玉焼き) カロリー 652 脂質 16.4 塩分 1.9 小麦 乳 卵	味噌カツ丼 カロリー 858 脂質 23.1 塩分 3.7 小麦 乳	そぼろビビンバ丼 カロリー 650 脂質 14.4 塩分 2.7 卵	のり弁風丼 カロリー 727 脂質 16.5 塩分 3.6 小麦 卵 乳	ネギ塩豚丼 カロリー 920 脂質 49.2 塩分 4.3	
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。	肉団子と目玉焼き カレー カロリー 787 脂質 21.7 塩分 4.7 小麦 乳 卵	ハヤシライス カロリー 798 脂質 27.2 塩分 4.9 小麦 乳 卵	クリーミーコロッケ カレー カロリー 729 脂質 18.4 塩分 4.5 小麦 乳 卵 カニ	ごろっとビーフ カレー カロリー 511 脂質 18.9 塩分 4.1 小麦 乳	ポークカレー (ほうれん草) カロリー 655 脂質 34.7 塩分 4.3 小麦 乳		

◎土日・祝は【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。

		11/12(日)	11/13(月)	11/14(火)	11/15(水)	11/16(木)	11/17(金)	11/18(土)
A	丼のみ	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。	フライドチキン	プルコギ風/マス塩焼き	あじ大葉梅肉フライ・カレー風味唐揚げ	鶏照焼/白身フライ	食育の日	
		きのこスパゲティ カロリー 858 たんぱく質 24 ブロッコリーとハムの炒め物 脂質 32 ポテトサラダ 塩分 3 漬物 炭水化物 113 小麦 乳 卵	切干大根とひじきの煮物 カロリー 773 ミニハッシュドポテト たんぱく質 22 竹の子と牛蒡の煮物 脂質 22 うぐいす豆 塩分 4 漬物 炭水化物 118 小麦 乳 卵	ナポリタン カロリー 787 小松菜と竹輪のお浸し たんぱく質 22 牛蒡サラダ 脂質 20 大根煮物 塩分 3 漬物 炭水化物 123 小麦 乳 卵	蓮根と昆布の煮物 カロリー 757 笹かま たんぱく質 26 小松菜わさび和え 脂質 21 子持ち木耳 塩分 3 漬物 炭水化物 110 小麦 乳 卵	牛肉と牛蒡の炒め煮 カロリー 565 かぼちゃと椎茸の桜海老あん たんぱく質 20 蓮根の炒め物 脂質 16 茄子のボン酢和え 塩分 2 しめじとひじきの洋風和え 炭水化物 82 小麦 乳 卵 エビ そば		丼のみ
丼物	マヨ照り丼 カロリー 972 脂質 45.5 塩分 1.7 小麦 乳 卵	豚丼(コチュジャンマヨ) カロリー 934 脂質 42.7 塩分 1.9 卵	ガパオライス カロリー 608 脂質 10.9 塩分 1.2 卵	焼き鳥丼 カロリー 880 脂質 24.5 塩分 6.8 卵	麻婆丼 カロリー 637 脂質 13.5 塩分 2.4 小麦 乳	ソースカツ丼 カロリー 788 脂質 22.7 塩分 3.5 小麦 乳	キムチ牛焼肉丼 カロリー 679 脂質 17.6 塩分 2.7	
カレー		チキンカレー カロリー 825 脂質 28.3 塩分 4.1 小麦 乳	カツカレー カロリー 875 脂質 30.5 塩分 5 小麦 乳	チーズキーマカレー カロリー 705 脂質 16.2 塩分 3.6 小麦 乳	ビーフカレー カロリー 766 脂質 24.5 塩分 4.1 小麦 乳	チキンカツカレー カロリー 854 脂質 28.9 塩分 4.4 小麦 乳		

## 【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