

A：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



12/3(日)				12/4(月)			12/5 (火)			12/6(水)			12/7(木)			12/8(金)			12/9(土)		
A	丼のみ			チキンカツ/マス塩焼き			照焼ハンバーグ/白身フライ			豚塩カルビ/コロッケ			串カツ/野菜炒め			イカ天/鶏南部焼			丼のみ		
				蓮根とひじきの煮物	カロリー	712	ブロックリーのにんにくオイル炒め	カロリー	780	山菜スパゲティー	カロリー	757	こんにゃくピリ辛煮	カロリー	663	ナポリタン	カロリー	685			
				豆乳入野菜笹かま	蛋白質	25	春雨の酢の物	蛋白質	25	揚げギョーザ	蛋白質	16	カリフラワーゆかり和え	蛋白質	17	棒天	蛋白質	25			
				青梗菜のナムル	脂 質	17	ガンモと大根の煮物	脂 質	19	ピーマンと人参の炒め	脂 質	26	ほうれん草お浸し	脂 質	17	ワカメポン酢和え	脂 質	15			
				茄子のお浸し	塩 分	3	ポテトサラダ	塩 分	5	子持ち木耳	塩 分	3	山くらげ	塩 分	4	厚焼き卵	塩 分	4			
				漬物	炭水化物	112	漬物	炭水化物	124	漬物	炭水化物	110	漬物	炭水化物	107	漬物	炭水化物	108			
				小麦	乳	卵	小麦	乳	卵	小麦	卵	乳	小麦	乳	卵	小麦	乳	卵			
丼物	手作り牛丼			ガパオライス			ソースカツ丼			ジャンバラヤ/ チキン			焼き鳥丼			特盛から揚げ丼			豚丼(コチュ ジャンマヨ)		
				卵	卵	小麦	乳	乳	卵	卵	小麦	乳	卵	卵							
				脂 質	17.6	脂 質	10.9	脂 質	22.7	脂 質	32.5	脂 質	24.5	脂 質	41.8	脂 質	42.7				
塩 分	4.2	塩 分	1.2	塩 分	3.5	塩 分	4.3	塩 分	6.8	塩 分	2.1	塩 分	1.9								
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。			昔ながらの ポークカレー			肉団子と目玉焼き カレー			チキンカレー			カツカレー			ポークカレー (ほうれん草)					
				小麦	乳	小麦	乳	卵	小麦	乳	小麦	乳	小麦	乳	小麦	乳					
				カロリー	849	カロリー	787	カロリー	825	カロリー	875	カロリー	655								
脂 質	31.2	脂 質	21.7	脂 質	28.3	脂 質	30.5	脂 質	34.7												
塩 分	4	塩 分	4.7	塩 分	4.1	塩 分	5	塩 分	4.3												

◎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。

12/10(日)				12/11(月)				12/12(火)				12/13(水)				12/14(木)				12/15(金)				12/16(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。 丼のみ			フライドチキン				牛肉の中華炒め/うずら串フライ				鶏のかおり焼き/イカフライ				アジフライ/みそ味つくね				食育の日				丼のみ			
				金平ごぼう	カロリー	798	昆布とさつま揚げの煮物	カロリー	683	切干大根の煮物	カロリー	792	ごぼう巻と根菜の煮物	カロリー	780	鶏肉のホワイトソースがけ	カロリー	643									
				ピーマン塩昆布和え	蛋白質	20	ホッケの塩焼き	蛋白質	26	ミートボール	蛋白質	31	メンマとわかめの和え物	蛋白質	23	人参と挽肉のミートソース風	蛋白質	24									
				小松菜と木耳の和え物	脂質	27	ほうれん草とコーンのソテー	脂質	16	小松菜辛子和え	脂質	20	青梗菜のナムル	脂質	18	ほうれん草とカリフラワーのソテー	脂質	20									
				ポテトサラダ	塩分	115	昆布豆	塩分	3	味の花	塩分	4	うぐいす豆	塩分	3	かぼちゃと豆のサラダ	塩分	2									
				漬物	炭水化物	3	漬物	炭水化物	106	漬物	炭水化物	116	漬物	炭水化物	128	茄子のレモンマスタード	炭水化物	89									
				小麦	乳	卵					小麦	乳	卵					小麦	乳	卵	そば						
丼物	マヨ照り丼			カロリー	970	鶏てりたま丼	カロリー	760	のり弁風丼	カロリー	727	ネギ塩豚丼	カロリー	920	そばろビビンバ丼	カロリー	650	味噌カツ丼	カロリー	858	麻婆丼	カロリー	637				
				脂質	45.5		脂質	24.2		脂質	16.5		脂質	49.2		脂質	14.4		脂質	23.1		脂質	13.5				
				塩分	1.3		卵	塩分		2.0	小麦		卵	乳		塩分	3.6		塩分	4.3		卵	塩分	2.7	小麦	乳	塩分
カレー				カロリー	798	チーズキーマカレー	カロリー	705	ごろっとビーフカレー	カロリー	511	ビーフカレー	カロリー	766	メンチカツカレー	カロリー	913										
				脂質	27.2		脂質	16.2		脂質	18.9		脂質	24.5		脂質	35										
				塩分	4.9		小麦	乳		塩分	3.6		小麦	乳		塩分	4.1					小麦	乳	塩分	4.1	小麦	乳

※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。

【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