

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

2/25(日)		2/26(月)		2/27(火)		2/28(水)		2/29(木)		3/1(金)		3/2(土)								
A	井のみ	とんかつ/白身フライおろしソース		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										
		麻婆春雨	カロリー 765	バジルスパゲティ	カロリー 738	昆布とさつま揚げの煮物	カロリー 743	野菜炒め	カロリー 847	ひじき炒め煮	カロリー 779									
		千草焼き	蛋白質 21	春巻	蛋白質 19	かぼちゃコロッケ	蛋白質 21	海鮮大焼売	蛋白質 33	揚げギョーザ	蛋白質 22									
		枝豆と玉葱の生姜マリネ	脂質 21	ピーマンゴマ油炒め	脂質 19	ブロッコリー塩炒め	脂質 18	小松菜と木耳の中華炒め	脂質 30	ほうれん草と竹輪のお浸し	脂質 26									
		メンマとわかめの和え物	塩分 3	ミニガンモ煮物	塩分 4	白菜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 120	漬物	炭水化物 102	漬物	炭水化物 110	井のみ										
井物	マヨ照り丼	カロリー 970 脂質 45.5 塩分 1.3	小麦 卵 乳	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	鶏天丼	カロリー 866 脂質 27 塩分 4.5	小麦 乳	豚丼(コチュジャンマヨ)	カロリー 934 脂質 42.7 塩分 1.9	卵	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 676 脂質 17.6 塩分 2.7	エビ
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	メンチカツカレー	カロリー 913 脂質 35 塩分 4.9	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	目玉焼きキーマ カレー	カロリー 502 脂質 16 塩分 3.3	小麦 乳 卵	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【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。

3/3(日)		3/4(月)		3/5(火)		3/6(水)		3/7(木)		3/8(金)		3/9(土)							
A	井のみ	平日の【井・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。		チキンカツ/マス塩焼き		照焼ハバグ/白身フライ		豚塩カルビ/コロッケ		豚串カツ/野菜炒め		イカ天/鶏南部焼							
		れんこんとひじきの煮物	カロリー 712	ブロッコリーのにんにくオイル炒め	カロリー 780	山菜スパゲティ	カロリー 723	こんにやくピリ辛煮	カロリー 673	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 22	ほうれん草お浸し	脂質 15	ワカメボン酢和え	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	海の莖	塩分 3	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 105	漬物	炭水化物 108	井のみ									
井物	鶏てりたま丼	カロリー 760 脂質 24.2 塩分 2.0	卵	ジャンバラヤ/チキン	カロリー 842 脂質 32.5 塩分 4.3	乳	手作り豚丼	カロリー 872 脂質 37.2 塩分 2.5	のり弁風丼	カロリー 727 脂質 16.5 塩分 3.6	小麦 卵 乳	ダブルカツ丼	カロリー 856 脂質 19.3 塩分 4.6	卵	そぼろビビンバ丼	カロリー 650 脂質 14.4 塩分 2.7	小麦 乳 卵	麻婆丼	カロリー 637 脂質 13.5 塩分 2.4
カレー		昔ながらの ポークカレー	カロリー 849 脂質 31.2 塩分 4	小麦 乳	カツカレー	カロリー 875 脂質 30.5 塩分 5	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	ビーフカレー	カロリー 766 脂質 24.5 塩分 4.1	小麦 乳	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			

【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

