

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

| 3/10(日) | | 3/11(月) | | 3/12(火) | | 3/13(水) | | 3/14(木) | | 3/15(金) | | 3/16(土) | | |
|---------|---|------------|-----------------|---------------|----------|---------------|----------|--------------|---------------|---------------|-------------------|----------|-------|----------|
| A | 井のみ | フライドチキン | | 牛肉の中華炒め/コロック | | 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 | | | | |
| | | 金平ごぼう | カロリー 821 | 昆布とさつま揚げの煮物 | カロリー 671 | 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 | 豚肉とあさりのジャーマン風 | カロリー 655 | | | |
| | | ピーマン塩昆布和え | 蛋白質 21 | ほっけの塩焼き | 蛋白質 24 | 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 | わらびの煮物 | 蛋白質 21 | | | |
| | | 小松菜と木耳の和え物 | 脂質 29 | ほうれん草とコーンのソテー | 脂質 14 | 小松菜の辛子和え | 脂質 20 | 青梗菜のナムル | 脂質 18 | 野菜ときのこの桜海老炒め | 脂質 27 | | | |
| | | ポテトサラダ | 塩分 3 | 昆布豆 | 塩分 3 | 味の花 | 塩分 4 | うぐいす豆 | 塩分 3 | ひじきと豆のサラダ | 塩分 79 | | | |
| 漬物 | 炭水化物 116 | 漬物 | 炭水化物 109 | 漬物 | 炭水化物 116 | 漬物 | 炭水化物 128 | 漬物 | 炭水化物 3 | 井のみ | | | | |
| 小麦 乳 卵 | | 小麦 乳 卵 | | 小麦 卵 乳 | | 小麦 卵 乳 | | 小麦 乳 卵 | | 小麦 乳 卵 エビ そば | | | | |
| 丼物 | ネギ塩豚丼 | カロリー 920 | ガパオライス | カロリー 608 | 韓国風チキン丼 | カロリー 900 | キムチ牛肉丼 | カロリー 676 | 鶏天丼 | カロリー 866 | 味噌カツ丼 | カロリー 858 | マヨ照り丼 | カロリー 970 |
| | | 脂質 49.2 | 脂質 10.9 | 脂質 33.8 | 脂質 17.6 | 脂質 27 | 脂質 23.1 | 脂質 45.5 | | | | | | |
| | | 塩分 4.3 | 塩分 1.2 | 塩分 2.6 | 塩分 2.7 | 塩分 4.5 | 塩分 3.7 | 塩分 1.3 | | | | | | |
| 卵 | | 小麦 卵 乳 | | エビ | | 小麦 卵 乳 | | 小麦 乳 | | 小麦 乳 卵 | | | | |
| 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 | チキンカレー | カロリー 825 | カツカレー | カロリー 875 | チーズキーマ カレー | カロリー 705 | ポークカレー (ほうれん草) | カロリー 655 | | |
| | 脂質 21.7 | 脂質 28.3 | 脂質 30.5 | 脂質 16.2 | 脂質 34.7 | 脂質 4.3 | | | | | | | | |
| | 塩分 4.7 | 塩分 4.1 | 塩分 5 | 塩分 3.6 | 塩分 4.3 | | | | | | | | | |
| 小麦 乳 卵 | | 小麦 乳 | | 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。

| 3/17(日) | | 3/18(月) | | 3/19(火) | | 3/20(水) | | 3/21(木) | | 3/22(金) | | 3/23(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/サバ竜田揚げ | | 豚肉生姜焼き/コロック | | 豚キムチ/春巻 | | 豚肉のバーベキューソース/えびカツ | | | | |
| | | 高野豆腐ときのこの煮物 | カロリー 790 | 野菜炒め | カロリー 721 | 小松菜と桜海老の七味パスタ | カロリー 688 | 切干大根の煮物 | カロリー 844 | | | | | |
| | | ハンバーグ | 蛋白質 29 | 厚焼き卵 | 蛋白質 18 | オムレツ | 蛋白質 18 | 豆腐ハンバーグ | 蛋白質 29 | | | | | |
| | | 小松菜煮びたし | 脂質 22 | オクラとわかめの和え物 | 脂質 21 | ほうれん草とコーンのソテー | 脂質 18 | ハムのマリネ | 脂質 27 | | | | | |
| | | 子持ち木耳 | 塩分 3 | ビビンバ | 塩分 3 | ワカメ生姜醤油 | 塩分 4 | 昆布豆 | 塩分 4 | | | | | |
| 漬物 | 炭水化物 113 | 漬物 | 炭水化物 110 | 漬物 | 炭水化物 110 | 漬物 | 炭水化物 115 | 井のみ | | | | | | |
| 小麦 乳 卵 | | 小麦 乳 卵 | | 小麦 乳 卵 | | 小麦 卵 乳 エビ | | 小麦 乳 卵 エビ | | | | | | |
| 丼物 | 手作り豚丼 | カロリー 872 | 焼き鳥丼 | カロリー 880 | ジャンバラヤ/チキン | カロリー 842 | 麻婆丼 | カロリー 637 | ハンバーグ/チキンコン ビ(ナポリタン) | カロリー 771 | 特盛から揚げ丼 | カロリー 981 | 手作り牛丼 | カロリー 756 |
| | | 脂質 37.2 | 脂質 24.5 | 脂質 32.5 | 脂質 13.5 | 脂質 14.5 | 脂質 41.8 | 脂質 17.6 | | | | | | |
| | | 塩分 2.5 | 塩分 6.8 | 塩分 4.3 | 塩分 24 | 塩分 8.9 | 塩分 2.1 | 塩分 4.2 | | | | | | |
| 卵 | | 乳 | | 小麦 卵 乳 カニ | | 小麦 卵 乳 | | 小麦 乳 | | 小麦 乳 | | | | |
| カレー | ハヤシライス | | カロリー 798 | クリーミーコロック カレー | カロリー 729 | 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 18.4 | 脂質 35 | | | | | | | | | | | |
| | 塩分 4.9 | 塩分 4.5 | 塩分 4.9 | | | | | | | | | | | |
| 小麦 乳 卵 | | 小麦 乳 卵 カニ | | 小麦 乳 | | 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 |

