







キューピット食堂朝食週間献立カレンダー





日付 曜日	5月8日 (水)	5月9日 (木)	5月10日 (金)	5月11日 (土)
朝食	コーンピースオムレツ さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	ポイルウインナー たけのこの煮物 ゆかり納豆 みそ汁	サンマ煮付け ふき土佐煮 白福豆 みそ汁	枝豆のふわふわ豆腐 切干大根煮 もずく みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	119Kcal/6.4g/4.7g/14.4g/1.3g	176Kcal/12.4g/9.5g/10.4g/2.6g	116Kcal/5.8g/3.9g/15.0g/1.4g	128Kcal/5.4g/4.4g/17.9g/2.1g
				



日付 曜日	5月12日 (日)	5月13日 (月)
朝食	干草玉子焼き 豚肉とキャベツのうま煮 菜の花の胡麻よごし みそ汁	彩り野菜白揚げ ごぼうの旨煮 なめこおろし みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	109Kcal/7.4g/4.4g/11.2g/1.6g	84Kcal/5.7g/2.1g/11.9g/1.8g
		



※お米の栄養価は含まれておりません

キューピット食堂昼食週間献立カレンダー





日付 曜日	5月8日 (水)	5月9日 (木)	5月10日 (金)	5月11日 (土)
昼食	ホッケ塩焼き 春雨と豚肉の炒め風 ポテトサラダ みそ汁	ミニ五穀菜めし やさいラーメン 野菜入り炒り玉子 フルーツ(ネーブル)	豆ごはん ピーマンの肉詰め 里芋の煮物 小松菜と人参の辛子和え すまし汁	チキンロイヤル ペンネのソテー風 春菊の信田和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/13.3g/10.5g/20.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 265Kcal/10.6g/5.5g/43.2g/4.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166Kcal/12.3g/4.2g/21.4g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229Kcal/11.8g/8.4g/27.2g/2.4g
				



日付 曜日	5月12日 (日)	5月13日 (月)
昼食	プロコリーの洋風ライス 白身フライ~カレーソース~ かぼちゃサラダ オニオンスープ はちみつヨーグルト	中華うま煮 ふんわり野菜豆腐寄せ ピーマンナムル みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 349Kcal/12.4g/15.1g/42.8g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/8.7g/15.3g/15.5g/2.3g
		



※お米の栄養価は含まれておりません

キューピット食堂夕食週間献立カレンダー

日付 曜日	5月8日 (水)	5月9日 (木)	5月10日 (金)	5月11日 (土)
夕食	メンチカツ かぼちゃの煮物 レンコンマリネ 中華スープ	チキンクリーム煮 ほうれん草ツナ煮 おぐらの胡麻和え みそ汁	豚肉と野菜の炒め物 チキンピカタ 春雨中華サラダ みそ汁	サバ味噌煮 人参しりしり ブロッコリーのガーリック風味 すまし汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 383Kcal/10.8g/19.7g/40.6g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/11.2g/9.4g/18.2g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 310Kcal/13.9g/21.6g/17.7g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/10.8g/12.9g/13.6g/1.4g
				

日付 曜日	5月12日 (日)	5月13日 (月)
夕食	厚揚げとあさりのひじき煮 牛肉入りれんこん きゅうりのゆず風味 みそ汁	サワラ白だし焼き 鶏肉と若布の煮浸し オクラの長芋和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/9.3g/5.5g/28.9g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/19.6g/9.6g/15.8g/2.3g
		



※お米の栄養価は含まれておりません