



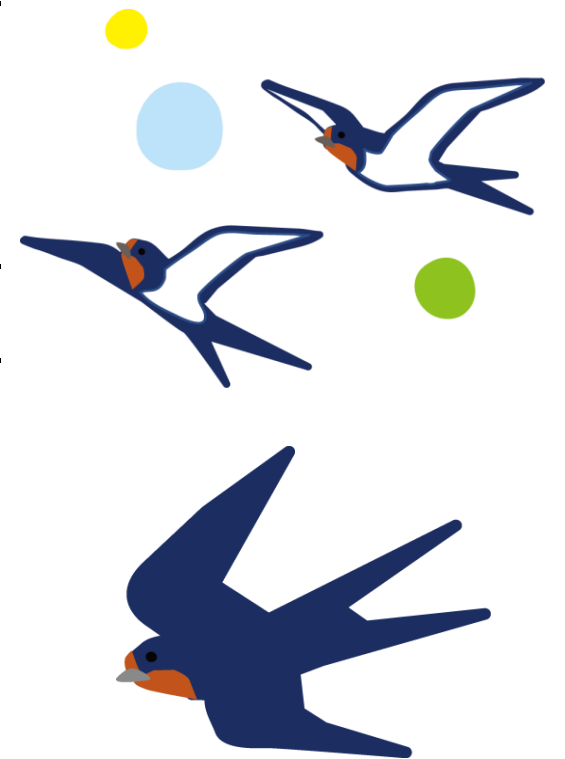


# キューピット食堂朝食週間献立カレンダー

日付 曜日	5月14日 (火)	5月15日 (水)	5月16日 (木)	5月17日 (金)
朝食	しゅうまい インゲンの錦糸和え 三色豆 みそ汁	アジ西京焼き うの花炒り煮 カリフラワーおかか和え みそ汁	卵とじ丼 切昆布大豆煮 菜の花ちらし みそ汁	アオサしんじょの餡かけ キャベツと油揚げの煮物 なます みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 165Kcal/8.6g/4.3g/24.2g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 98Kcal/7.2g/3.5g/10.3g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/8.6g/4.7g/19.4g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127Kcal/5.8g/4.6g/16.2g/2.5g
				

日付 曜日	5月18日 (土)	5月19日 (日)	5月20日 (月)
朝食	ソーセージステーキ ほうれん草のなめ茸かけ 味付湯葉 みそ汁	ロールキャベツ～トマトソース～ 高野の含め煮 スパゲティサラダ みそ汁	オムレツ ひじき煮 金時豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127Kcal/9.1g/6.2g/8.7g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194Kcal/8.3g/9.9g/18.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/8.3g/5.2g/21.1g/1.4g
			

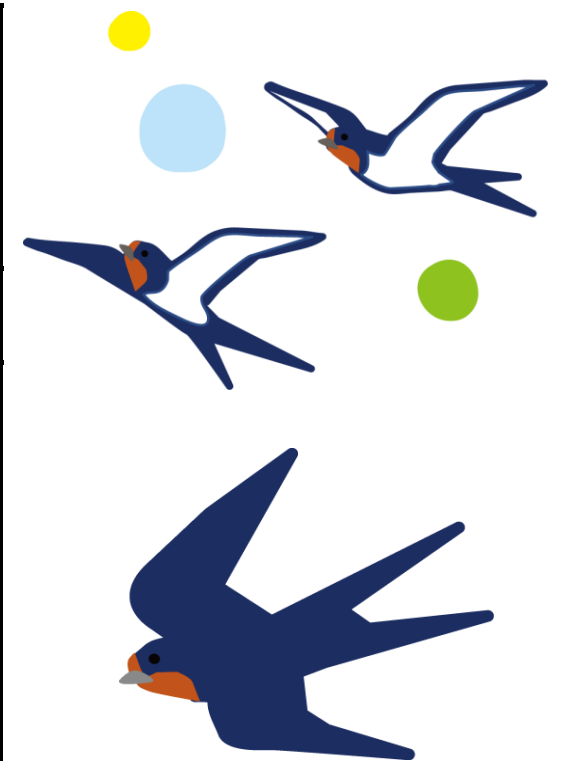


※お米の栄養価は含まれておりません

# 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14日 (火)	5月15日 (水)	5月16日 (木)	5月17日 (金)
昼食	ミニチーズおかかご飯 ぶっかけきしめん 野菜天ぷら フルーツ(みかん缶)	麻婆茄子丼 キャベツのごま和え 水餃子スープ フルーツ(白桃缶)	マトウダイバターソテー くずし南瓜のそぼろあんかけ マカロニサラダ みそ汁	とんかつ 白菜と春雨の中華風煮 なすの中華風ツナマヨコーン みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 306Kcal/6.9g/8.3g/50.3g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/5.5g/9.7g/31.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 309Kcal/18.1g/13.0g/27.8g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 339Kcal/14.3g/19.8g/26.3g/2.6g

日付 曜日	5月18日 (土)	5月19日 (日)	5月20日 (月)
昼食	かに玉甘酢あん がんも煮 根菜和風サラダ みそ汁	鶏肉の味噌焼き じゃが芋の葱塩バター ワカメとオクラの酢の物 すまし汁	アジみりん焼き 花天と大根の煮物 小松菜のしらす和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260Kcal/13.6g/11.1g/26.0g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/13.1g/9.5g/20.2g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 131Kcal/16.9g/3.5g/9.3g/2.1g

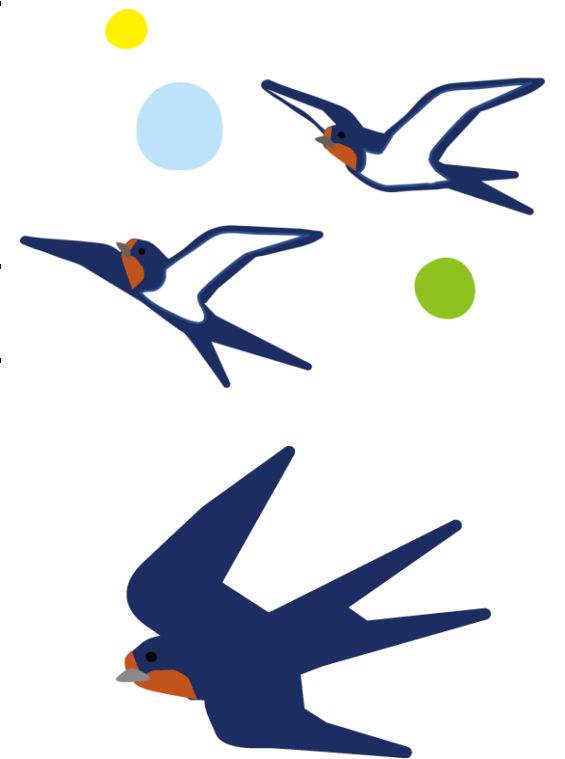


※お米の栄養価は含まれておりません

# 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14日 (火)	5月15日 (水)	5月16日 (木)	5月17日 (金)
夕食	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て クリーミーベーコンポテト 春菊の中華和え すまし汁	スケソウダラ生姜煮 えび入りピーマン さつま芋のサラダ みそ汁	たっぷり野菜のブルコギ風 かぶのごま油炒め チンゲン菜のナムル みそ汁	うに風味かけご飯 赤魚粕漬焼き 若布と卵のおかか和え ごまドレ奴 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 234Kcal/14.4g/9.9g/22.3g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/11.4g/6.0g/29.2g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253Kcal/8.2g/14.4g/23.4g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/17.8g/12.6g/14.3g/2.6g
				

日付 曜日	5月18日 (土)	5月19日 (日)	5月20日 (月)
夕食	ローストオニオンの炊き込みピラフ 小松菜とウインナーのソテー スープ フルーツミックス	えびチリ ごぼうと人参のひき肉炒め ぜんまいともやしのナムル かき玉汁	五目とうふハンバーグ 山芋のだし煮 チンゲン菜のカニカマ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/11.2g/7.7g/23.0g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247Kcal/9.1g/14.3g/21.4g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/9.2g/8.0g/22.6g/2.1g
			



※お米の栄養価は含まれておりません