








# 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21日 (火)	5月22日 (水)	5月23日 (木)	5月24日 (金)
朝食	赤魚塩焼き 紅あずま甘露煮 菜の花のピーナッツ和え みそ汁	ポイルウインナー ふきの煮物 モロヘイヤの和え物 みそ汁	たぬき雑炊風 筍の金平 うぐいす豆	五穀ご飯 ミニバーグ 野菜入り炒り豆腐 青菜と昆布の煮浸し みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110Kcal/6.6g/1.4g/18.6g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 128Kcal/6.7g/6.9g/10.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112Kcal/3.1g/3.3g/17.7g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/6.4g/4.3g/15.5g/1.3g
				





日付 曜日	5月25日 (土)	5月26日 (日)	5月27日 (月)
朝食	磯風味白揚げ 野菜の卵和え ほうれん草ツナ煮 みそ汁	豆腐のひき肉包み揚げ ひじき蓮根 紫花豆 みそ汁	カニ風味さつま揚げ さつまいもいとこ煮 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 90Kcal/4.9g/2.7g/12.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/8.3g/9.7g/19.3g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/5.8g/2.8g/21.1g/1.5g
			



※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21日 (火)	5月22日 (水)	5月23日 (木)	5月24日 (金)
昼食	和風牛丼 エビサラダ みそ汁 フルーツ(パイン缶)	ミニ炊き込みご飯 スタミナうどん 山菜のさっぱり和え ヨーグルト	発芽玄米ご飯 ささみフライ&エビフライ 白菜の中華風ミルク煮 おくらとひじきの和え物 スープ	サバ土佐煮 野菜入り春雨煮 とろろ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252Kcal/8.9g/12.2g/27.4g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 347Kcal/12.0g/11.1g/45.4g/3.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/9.7g/10.3g/25.6g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/13.8g/13.7g/20.3g/2.5g
				





日付 曜日	5月25日 (土)	5月26日 (日)	5月27日 (月)
昼食	鶏肉と野菜のハーブ煮 香味しゅうまい なすのわさび醤油 みそ汁	鮭とコーンの葱みれ丼 牛肉とごぼうのしぐれ煮 切干大根としば漬け和え みそ汁	豆腐の高菜野菜あんかけ インゲンと豚肉の炒め風 からし菜の和え物 つみれ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 293Kcal/16.1g/15.1g/22.7g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/12.4g/10.4g/22.2g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230Kcal/13.5g/12.6g/17.4g/2.9g
			



※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21日 (火)	5月22日 (水)	5月23日 (木)	5月24日 (金)
夕食	イワシ梅醤油煮 三角信田煮 ごぼうサラダ みそ汁	肉団子と野菜のクリーム煮 小松菜のお浸し カリフラワーフレンチサラダ みそ汁	メバル西京焼き じゃがいもと鶏肉の照り煮 ほうれん草の胡麻浸し すまし汁	豚肉のオイスター丼 キャベツのカレー風味和え 中華スープ フルーツ(バナナ)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264Kcal/15.5g/13.3g/20.5g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259Kcal/10.9g/13.9g/23.5g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/20.7g/7.7g/17.1g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/5.6g/10.5g/23.1g/2.7g
				

日付 曜日	5月25日 (土)	5月26日 (日)	5月27日 (月)
夕食	ぶりみぞれ揚げ 根菜つみれとふきの煮物 うの花サラダ みそ汁	豚肉と野菜のケチャップ炒め カレーコロケ ゆずなめこ春雨 オニオンスープ	さわら味噌煮 根菜のごった煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 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 336Kcal/13.8g/19.3g/27.5g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307Kcal/8.3g/19.6g/26.7g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225Kcal/16.1g/11.3g/14.1g/2.3g
			



※お米の栄養価は含まれておりません