





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28日 (火) | 5月29日 (水) | 5月30日 (木) | 5月31日 (金) |
|----------|---|--|---|---|
| 朝食 | スペイン風オムレツ 味付湯葉 小松菜と人参の辛子和え みそ汁 | 野菜のつくね巻き 筍と椎茸の当座煮 ふきの酢みそ和え みそ汁 | いわし入りハンバーグ かぼちゃの煮物 いんげんの胡麻よごし みそ汁 | サンマ煮付け 麩の卵仕立て あおさ納豆 みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 98Kcal/6.2g/4.1g/9.6g/1.3g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/8.8g/3.3g/19.5g/2.0g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/6.9g/3.3g/21.9g/1.7g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155Kcal/10.6g/7.2g/12.0g/1.8g |
| |  |  |  |  |

| 日付 曜日 | 6月1日 (土) | 6月2日 (日) | 6月3日 (月) |
|----------|---|--|---|
| | 目玉焼き じゃが芋トマト煮 春菊の中華和え みそ汁 | 鮭寄せ 千切り野菜の煮物 もずく みそ汁 | 野菜丸天 切干大根のコンソメ風味 三色豆 みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112Kcal/5.0g/2.5g/18.5g/1.7g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154Kcal/6.8g/6.1g/17.8g/2.0g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 133Kcal/7.8g/2.5g/21.4g/1.7g |
| |  |  |  |



※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28日 (火) | 5月29日 (水) | 5月30日 (木) | 5月31日 (金) |
|----------|---|---|---|---|
| 昼食 | ミニ菜めし 茶そば コールスローサラダ フルーツ(黄桃缶) | 野菜と豚肉の辛みそ炒め かぶと竹輪の含め煮 大豆とえんどう豆の和風サラダ すまし汁 | さば塩焼き 大根のかに風味あんかけ チンゲン菜のナムル みそ汁 | 卵と鶏そぼろの銀あん丼 キャベツとベーコンのソテー フルーツ(キウイフルーツ) みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 314Kcal/7.9g/9.9g/48.6g/2.8g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/10.6g/14.3g/22.1g/2.0g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/13.7g/15.5g/10.4g/2.9g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/9.8g/9.3g/24.9g/2.6g |
| | | | | |




| 日付 曜日 | 6月1日 (土) | 6月2日 (日) | 6月3日 (月) |
|----------|---|---|--|
| 昼食 | チキンカツ ビーフンと野菜の炒め煮風 かぶの梅和え みそ汁 | たまごかけ風ご飯 赤魚味噌庵焼き 高野豆腐煮 キャベツサラダサウザン風 すまし汁 | マーボー豆腐 たけのこの煮物 チンゲン菜の彩り生姜和え みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287Kcal/10.9g/14.0g/29.6g/2.5g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/13.7g/11.3g/11.7g/2.3g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/12.5g/7.7g/21.9g/3.4g |
| | | | |



※お米の栄養価は含まれておりません

キューピット食堂夕食週間献立カレンダー

| 日付 曜日 | 5月28日 (火) | 5月29日 (水) | 5月30日 (木) | 5月31日 (金) |
|----------|---|--|---|---|
| 夕食 | 鶏肉とピーマンの甘酢和え なす生姜風味煮 きゅうりとちりめん昆布 みそ汁 | 発芽玄米ご飯 シルバー白醤油焼き ジャーマンポテト ブロッコリーのシーザーサラダ みそ汁 | ポークソテーBBQソース 春雨の高菜炒め オクラと湯葉のお浸し みそ汁 | 牛肉と野菜の中華炒め 鶏レバーオイスターソース炒め 野菜の甘酢和え ワンタンスープ |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204Kcal/11.4g/7.8g/20.5g/2.6g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/12.9g/8.0g/18.6g/1.5g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280Kcal/15.7g/15.5g/18.3g/2.7g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/9.2g/11.2g/21.9g/2.3g |
| |  |  |  |  |

| 日付 曜日 | 6月1日 (土) | 6月2日 (日) | 6月3日 (月) |
|----------|---|--|---|
| 夕食 | アジおろし煮 さつま芋と昆布の煮物 白和え みそ汁 | ドライカレー いんげんと木耳の炒め煮 スープ マンゴー杏仁 | 白身魚のフリッター～青じそドレかけ～ 里芋の小エビあんかけ 大根葉油揚げ みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 238Kcal/15.2g/6.7g/30.1g/2.0g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252Kcal/13.2g/11.2g/24.6g/2.4g | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/11.7g/8.7g/26.6g/2.7g |
| |  |  |  |



※お米の栄養価は含まれておりません