



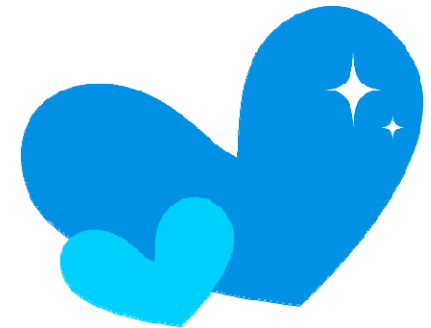


キューピット食堂朝食週間献立カレンダー





日付 曜日	3月12日 (火)	3月13日 (水)	3月14日 (木)	3月15日 (金)
朝食	スペイン風オムレツ 味付湯葉 きゅうりの梅風味	野菜のつくね巻き 筍と椎茸の当座煮 ふきの酢みそ和え	いわし入りハンバーグ かぼちゃの煮物 塩昆布奴	サンマ煮付け 麩の卵仕立て あおさ納豆
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 69Kcal/4.6g/2.9g/6.3g/0.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125Kcal/7.5g/3.1g/17.3g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/9.0g/4.5g/17.9g/1.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/9.3g/7.0g/9.9g/1.3g
				

日付 曜日	3月16日 (土)	3月17日 (日)	3月18日 (月)
	目玉焼き じゃが芋トマト煮 野菜の甘酢和え	鮭寄せ いんげんと木耳の炒め煮 もずく	野菜丸天 切干大根のコンソメ風味 三色豆
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/3.1g/1.5g/19.2g/0.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 123Kcal/5.0g/6.0g/12.3g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/6.7g/2.3g/19.0g/1.2g
			

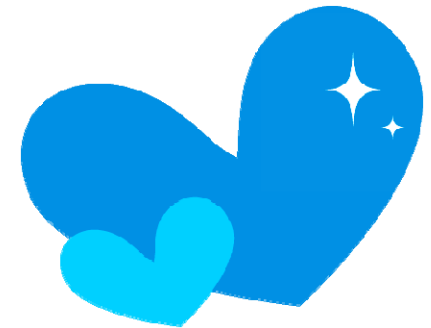


※お米の栄養価は含まれておりません

キューピット食堂昼食週間献立カレンダー


日付 曜日	3月12日 (火)	3月13日 (水)	3月14日 (木)	3月15日 (金)
昼食	ミニ菜めし たぬきそば 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 チンゲン菜のナムル	オムレツとカルボナーライズ レンコンマリネ バニラムース	シルバー白醤油焼き キャベツとベーコンのソテー ほうれん草ツナ煮
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 320Kcal/9.4g/10.1g/48.3g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/4.6g/12.2g/16.1g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/5.8g/12.4g/22.9g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/11.9g/5.6g/8.5g/1.6g
				

日付 曜日	3月16日 (土)	3月17日 (日)	3月18日 (月)
昼食	チキンカツ ビーフンと野菜の炒め煮風 春菊の中華和え	たまごかけ風ご飯 赤魚味噌幽庵焼き 高野豆腐煮 キャベツサラダサウザン風	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
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267Kcal/10.4g/14.6g/24.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196Kcal/12.9g/11.3g/9.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/9.7g/7.3g/19.9g/2.9g
			

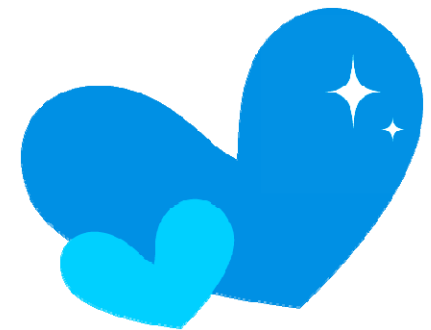


※お米の栄養価は含まれておりません

キューピット食堂夕食週間献立カレンダー

日付 曜日	3月12日 (火)	3月13日 (水)	3月14日 (木)	3月15日 (金)
夕食	照り焼きチキン 大豆トマト煮 いんげんの胡麻よごし	さば煮付け じゃが芋のそぼろ煮 小松菜と人参の辛子和え	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	牛肉と野菜の中華炒め 鶏レバーオイスターソース炒め ブロッコリーのシーザーサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/12.0g/9.6g/19.7g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/9.1g/11.2g/13.3g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256Kcal/14.1g/14.3g/16.2g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/8.4g/13.1g/12.7g/1.6g
				

日付 曜日	3月16日 (土)	3月17日 (日)	3月18日 (月)
夕食	アジおろし煮 さつま芋と昆布の煮物 白和え	ポークハヤシ 千切り野菜の煮物 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
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/12.8g/5.4g/27.3g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 265Kcal/6.4g/13.5g/28.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/10.7g/8.5g/24.9g/2.1g
			



※お米の栄養価は含まれておりません