



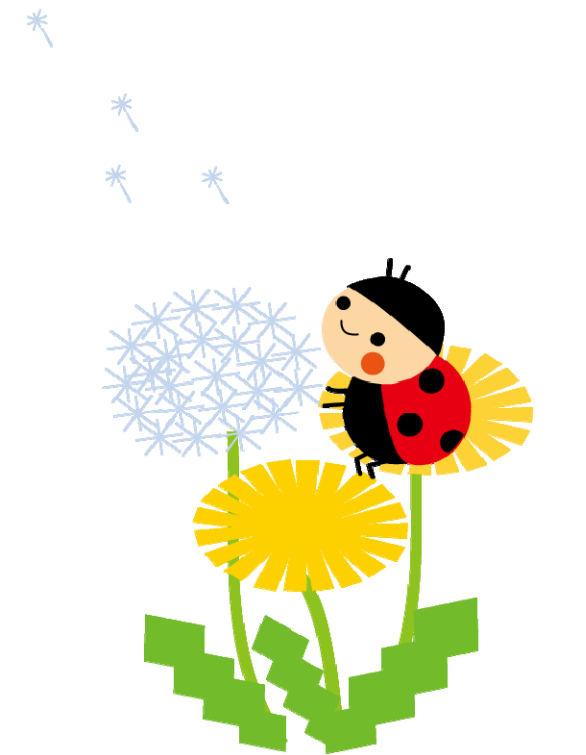


# キューピット食堂朝食週間献立カレンダー





日付 曜日	4月16日 (火)	4月17日 (水)	4月18日 (木)	4月19日 (金)
朝食	ポイルウインナー 春雨中華サラダ 味付ゆば	いわし入りハンバーグ 筍と椎茸の当座煮 チンゲン菜のピーナッツ和え	アジ西京焼き ふき土佐煮 ワカメとオクラの酢の物	スクランブルエッグ 切干大根のコンソメ風味 ゆかり納豆
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/7.1g/8.8g/9.8g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 82Kcal/5.5g/2.5g/10.4g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 51Kcal/4.4g/0.9g/7.8g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 133Kcal/7.1g/8.2g/8.8g/1.6g
				

日付 曜日	4月20日 (土)	4月21日 (日)	4月22日 (月)
朝食	野菜丸天 高野の含め煮 青菜と昆布の煮浸し	かぶと竹輪の含め煮 蒸し鶏サラダ 白福豆	枝豆のふわふわ豆腐 ひじき蓮根 春菊の中華和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 99Kcal/5.3g/2.3g/14.5g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 99Kcal/6.1g/2.4g/13.6g/1.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 99Kcal/3.5g/4.6g/11.3g/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	4月16日 (火)	4月17日 (水)	4月18日 (木)	4月19日 (金)
昼食	シルバー白醤油焼き 麩の卵仕立て オクラの長芋和え	豚しゃぶと野菜のサラダ 鶏レバーオイスターソース炒め 菜の花ちらし	韓国風えび丼 牛肉とごぼうのしぐれ煮 うの花サラダ	ロールキャベツ〜マトソース〜 春雨の高菜炒め ほうれん草のなめ茸がけ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 142Kcal/12.1g/4.8g/11.7g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/10.7g/16.0g/10.6g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 318Kcal/12.6g/19.7g/22.4g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/11.0g/8.0g/21.0g/2.6g
				

日付 曜日	4月20日 (土)	4月21日 (日)	4月22日 (月)
昼食	白身魚のフリッター 人参しりしり 菜の花の胡麻よごし	そぼろ丼 エビフライ りんごジャムヨーグルト	メバル西京焼き じゃが芋トマト煮 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/9.7g/10.5g/15.5g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/10.9g/12.8g/20.6g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 178Kcal/15.6g/5.6g/17.2g/1.5g
			

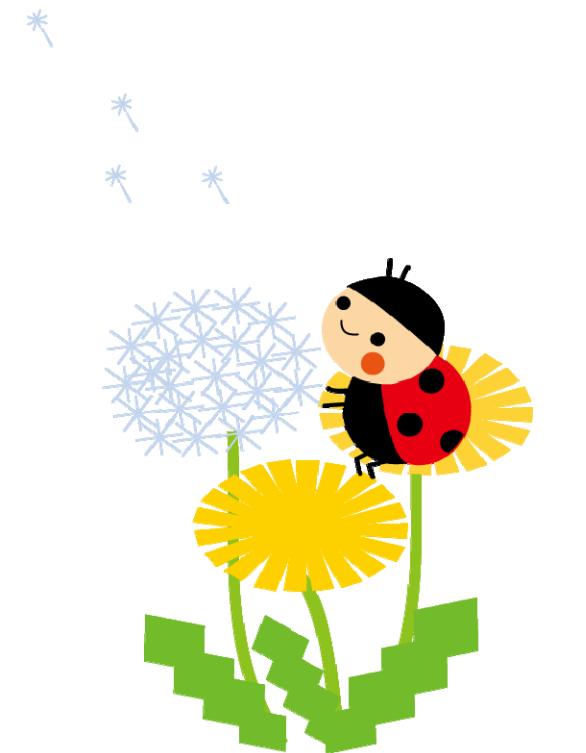


※お米の栄養価は含まれておりません

# キューピット食堂夕食週間献立カレンダー

日付 曜日	4月16日 (火)	4月17日 (水)	4月18日 (木)	4月19日 (金)
夕食	五穀ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 ごぼうの旨煮 キャベツサラダサウザン風	ミニ地鶏釜めしご飯 きつねうどん いんげんと木耳の炒め煮 フルーツ(バナナ)	ささみフライ&ミニバーグ さつまいもと豚肉の煮物 ピーマンナムル	カレイの味噌煮 山芋のそぼろ煮 レンコンマリネ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/7.6g/8.0g/19.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/8.6g/4.8g/47.3g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283Kcal/9.8g/14.7g/29.3g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/16.5g/7.3g/22.0g/1.7g
				

日付 曜日	4月20日 (土)	4月21日 (日)	4月22日 (月)
夕食	ポークソテー甘辛ソース 千切り野菜の煮物 コールスローサラダ	サバ土佐煮 大根のかに風味あんかけ ぜんまいともやしのナムル	塩ダレチキン キャベツのコンソメ煮 菜の花のお浸し
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/8.2g/14.2g/16.9g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/10.4g/13.4g/11.9g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/11.9g/11.5g/11.0g/2.2g
			



※お米の栄養価は含まれておりません