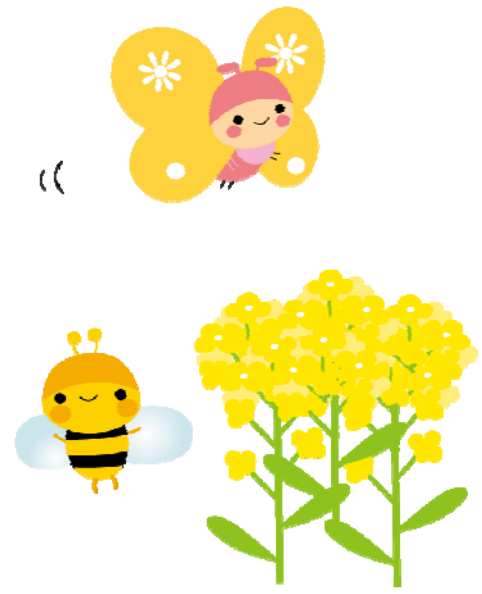


# キューピット食堂朝食週間献立カレンダー

日付 曜日	4月23日 (火)	4月24日 (水)	4月25日 (木)	4月26日 (金)	4月27日 (土)
朝食	しそ入りしんじょ餡かけ 筍の金平 もずく	ソーセージステーキ わかめとかにかまの柔らかか煮 ほうれん草ツナ煮	赤魚塩焼き カリフラワーのクリーム煮 切干大根としば漬の和え物	三角信田煮 大豆トマト煮 小松菜のしらす和え	鮭寄せ ふきの煮物 茹で野菜のゆずみそがけ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 89Kcal/4.0g/3.2g/11.8g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 95Kcal/7.1g/5.1g/5.5g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 62Kcal/4.7g/1.6g/7.3g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157Kcal/10.8g/7.1g/13.0g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 103Kcal/4.3g/5.2g/9.7g/1.3g

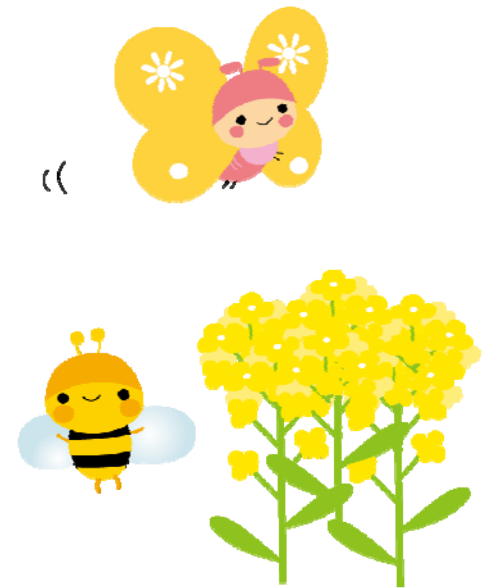
日付 曜日	4月28日 (日)	4月29日 (月)	4月30日 (火)	5月1日 (水)
朝食	厚焼き玉子 ビーフンと野菜の炒め煮風 インゲンのカニカマ和え	ポイルウインナー 高野豆腐煮 紫花豆	目玉焼き 大根と鶏肉の和風あんかけ チンゲン菜の彩り生姜和え	香味しゅうまい 春菊のだし和え 味付湯葉
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125Kcal/5.9g/4.2g/16.8g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166Kcal/9.1g/8.3g/13.6g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 72Kcal/3.6g/2.9g/8.6g/1.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/6.6g/6.4g/10.3g/0.9g



※お米の栄養価は含まれておりません


# キューピット食堂昼食週間献立カレンダー





日付 曜日	4月23日 (火)	4月24日 (水)	4月25日 (木)	4月26日 (金)	4月27日 (土)
昼食	十勝風豚皿 里芋の鶏そぼろあんかけ 白和え	五穀ご飯 アジおろし煮 紅あずま甘露煮 カリフラワーおかか和え	たぬきそば あさりとキャベツのだし煮 マンゴー杏仁	ポークカレー チンゲン菜とペンネのツナ和え フルーツ(黄桃缶)	照り焼きチキン 焼き餃子 ほうれん草と玉子のソテー
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292Kcal/11.4g/18.3g/18.9g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/11.2g/2.6g/23.3g/1.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 419Kcal/15.9g/5.1g/78.1g/4.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/6.2g/9.8g/31.2g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 238Kcal/13.5g/10.5g/21.9g/2.1g
					
日付 曜日	4月28日 (日)	4月29日 (月)	4月30日 (火)	5月1日 (水)	
昼食	イワシ梅醤油煮 豆乳がんも煮 おくらとひじきの和え物	和風きのこあんかけハンバーグ 仙台麩と野菜の煮物 菜の花のピーナッツ和え	発芽玄米ご飯 白身魚の南蛮漬け おからと竹輪の炒り煮 とろろ	肉みそ丼 さつま芋と豆のハニーマスタード風味 フルーツ(洋なし缶)	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152Kcal/11.6g/6.2g/11.8g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/10.3g/5.2g/21.9g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/10.0g/5.9g/24.0g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242Kcal/8.8g/11.4g/25.4g/1.8g	
					



※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23日 (火)	4月24日 (水)	4月25日 (木)	4月26日 (金)	4月27日 (土)
夕食	鮭の和風ピラフ チーズオムレツ 大根サラダ	チキンカツ南蛮 野菜入り炒り豆腐 チンゲン菜のナムル	ニシンごま味噌煮 ごぼうとさつま揚げの金平 かぼちゃサラダ	チーズコロッケ ゼンマイの煮物 根菜和風サラダ	さば塩焼き かぶと人参のスープ煮 梅奴
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157Kcal/11.0g/8.5g/9.4g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 323Kcal/10.7g/21.2g/22.5g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252Kcal/10.0g/12.9g/22.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 316Kcal/7.1g/19.4g/28.7g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264Kcal/17.8g/18.7g/6.6g/2.4g
					

日付 曜日	4月28日 (日)	4月29日 (月)	4月30日 (火)	5月1日 (水)
夕食	コーンチャーハン 牛肉と野菜の中華炒め フルーツ(キウイフルーツ)	さわら西京焼き キャベツとグリル野菜のソテー スパゲティサラダ	たまねぎと豚肉の甘辛煮 小松菜のお浸し じゃが芋のそぼろ煮	ぶり照り揚げ インゲンと豚肉の炒め風 キャベツのごま和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/7.1g/13.4g/17.2g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250Kcal/15.7g/14.7g/13.8g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/7.7g/11.7g/17.0g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283Kcal/12.1g/18.8g/16.7g/1.7g
				



※お米の栄養価は含まれておりません