

# キューピット食堂朝食週間献立カレンダー

日付 曜日	12月24日 (火)	12月25日 (水)	12月26日 (木)	12月27日 (金)	12月28日 (土)
朝食	あじさんが焼き かぼちゃのクリーミー仕立て ふきの酢みそ和え	スクランブルエッグ 大豆五目煮 青菜と昆布の煮浸し	ポイルウインナー 切干大根煮 チンゲン菜のカニカマ和え	チキンピカタ 春雨中華サラダ 白福豆	枝豆のふわふわ豆腐 人参しりしり 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 149Kcal/5.9g/5.5g/18.4g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 134Kcal/6.5g/7.0g/12.4g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 142Kcal/6.1g/7.3g/12.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/5.9g/5.7g/16.7g/1.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139Kcal/7.7g/7.9g/10.2g/1.1g
日付 曜日	12月29日 (日)	12月30日 (月)	12月31日 (火)	1月1日 (水)	1月2日 (木)
朝食	千草玉子焼き キャベツと油揚げの煮物 もずく	彩り野菜白揚げ 抹茶塩和え なめこおろし	しゅうまい うの花炒り煮 菜の花ちらし	新春の煮物 おくらとひじきの和え物 黒豆	卵とじ丼 ブロッコリーのくたくた風 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 89Kcal/4.6g/3.0g/10.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 41Kcal/3.3g/0.8g/6.2g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116Kcal/5.3g/4.7g/13.9g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/10.6g/9.9g/23.3g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 94Kcal/5.4g/2.6g/11.3g/3.0g

※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	12月24日 (火)	12月25日 (水)	12月26日 (木)	12月27日 (金)	12月28日 (土)
昼食	コンソメライス 2色のソースで味わうXmasチキン キャベツサラダサウザン風 カスタードワッフル	ホッケ塩焼き エビ入りピーマン ポテトサラダ	ゆず香るあったかにゆうめん 野菜入り炒り玉子 フルーツ(ネーブル)	五穀ご飯 ピーマンの肉詰め 里芋の煮物 キャベツのごま和え	塩こんぶのたぬきご飯 おでん いちごゼリー(あまおう)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 240Kcal/13.6g/9.7g/26.1g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/11.6g/8.3g/19.0g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 398Kcal/12.3g/5.7g/70.9g/4.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 165Kcal/9.4g/5.9g/21.2g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241Kcal/14.0g/9.6g/26.0g/3.2g
					
日付 曜日	12月29日 (日)	12月30日 (月)	12月31日 (火)	1月1日 (水)	1月2日 (木)
昼食	サバ照焼き ほうれん草ツナ煮 かぼちゃサラダ	中華うま煮 ごぼうの旨煮 ピーマンナムル	オムレツのごまドレかけ 山芋のだし煮 キャベツのなめ茸かけ	ちらし寿司 3種盛り合わせ 紅白なます 豆きんとん	マトウダイバターソテー ごぼうと人参の挽き肉炒め マカロニサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254Kcal/10.7g/16.8g/15.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/5.6g/10.8g/14.4g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169Kcal/6.6g/8.0g/18.9g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231Kcal/6.8g/2.8g/46.4g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269Kcal/16.0g/13.6g/17.5g/1.7g
					

※お米の栄養価は含まれておりません

# キューピット食堂夕食週間献立カレンダー

日付 曜日	12月24日 (火)	12月25日 (水)	12月26日 (木)	12月27日 (金)	12月28日 (土)
夕食	ニシン照り煮 きんぴらごぼう なすの梅風味	メンチの香味たれかつ丼 レンコンマリネ あずきヨーグルト	チキンクリーム煮 たけこの煮物 イタリアンサラダ	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ふき土佐煮 白菜の煮びたし	アジバター正油焼き ペンネのソテー風 ブロッコリーのガーリック風味
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173Kcal/9.1g/8.1g/15.5g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 380Kcal/9.3g/22.1g/37.0g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/9.2g/9.3g/14.2g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 206Kcal/14.7g/9.6g/15.7g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/14.1g/9.1g/19.3g/1.8g
日付 曜日	12月29日 (日)	12月30日 (月)	12月31日 (火)	1月1日 (水)	1月2日 (木)
夕食	チーズハヤシライス風 牛肉入りれんこん いんげんの胡麻よごし	白身フライ 鶏肉と若布の煮浸し モロヘイヤの和え物	ミニふりかけご飯 年越しそば 天ぷら2種盛 フルーツ(みかん缶)	五穀ご飯 スケソウダラ生姜煮 マーボーナス さつま芋のサラダ	たっぷり野菜のブルコギ風 チキンナゲット 小松菜のかにかま和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/5.4g/12.6g/22.1g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/12.3g/10.4g/17.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286Kcal/10.1g/6.8g/46.2g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/10.0g/6.3g/28.8g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259Kcal/11.5g/15.6g/18.9g/2.4g

※お米の栄養価は含まれておりません