









キューピット食堂朝食週間献立カレンダー

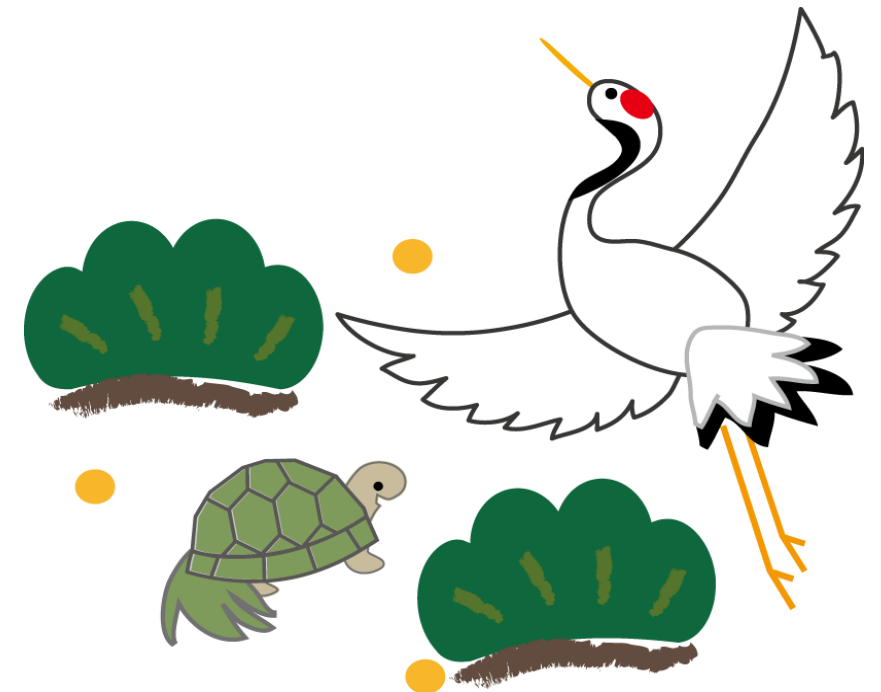
日付 曜日	1月3日 (金)	1月4日 (土)	1月5日 (日)	1月6日 (月)
朝食	アオサしんじょの餡かけ 豚肉とキャベツのうま煮 大根サラダ	ソーセージステーキ とろろ 切昆布大豆煮	ロールキャベツ〜マトソース〜 高野の含め煮 カリフラワーおかか和え	厚焼玉子 もやしの和え物 金時豆
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	100Kcal/4.0g/5.8g/8.2g/1.0g	163Kcal/9.2g/7.0g/16.4g/1.6g	83Kcal/5.4g/1.7g/11.9g/1.4g	144Kcal/6.3g/3.8g/21.6g/1.1g
				



※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

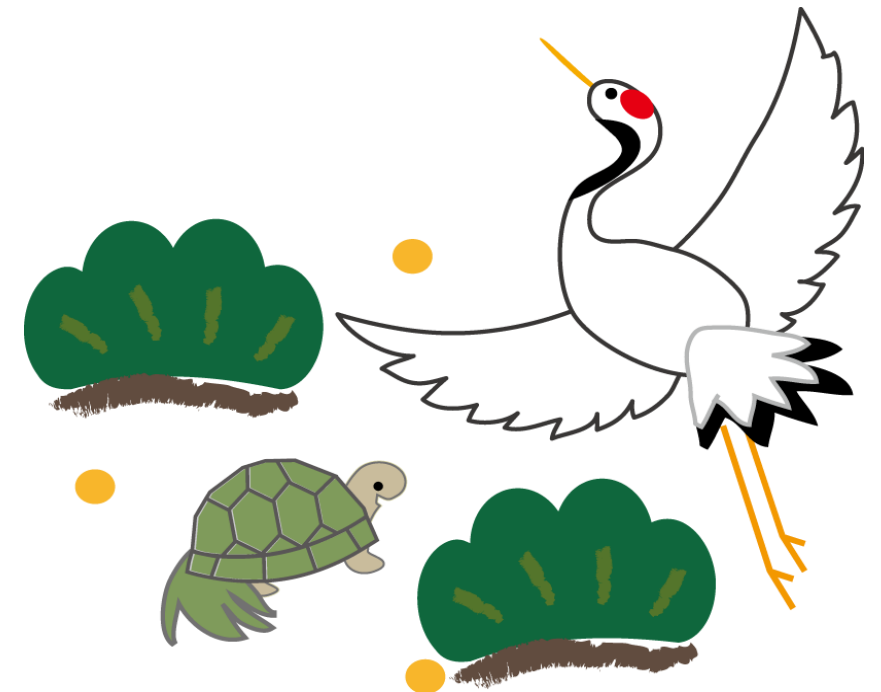
日付 曜日	1月3日 (金)	1月4日 (土)	1月5日 (日)	1月6日 (月)
昼食	鶏の味噌煮込み 若布と卵のおかか和え さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え	発芽玄米ご飯 かに玉甘酢あん 絹ごし揚げ煮 菜の花の胡麻よごし	豚肉の生姜風味 野菜コロッケ ワカメとオクラの酢の物	アジみりん焼き かぶのごま油炒め スパゲティサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 278Kcal/17.2g/11.1g/28.9g/2.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254Kcal/13.9g/11.1g/25.8g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 356Kcal/9.2g/22.8g/20.5g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/14.0g/13.1g/12.6g/1.2g
				



※お米の栄養価は含まれておりません

キューピット食堂夕食週間献立カレンダー

日付 曜日	1月3日 (金)	1月4日 (土)	1月5日 (日)	1月6日 (月)
夕食	うに風味かけご飯 イワシ山椒煮 野菜入り春雨煮 春菊信田和え	ローストオニオンの炊き込みピラフ 小松菜とウインナーのソテー 白桃ゼリー	えびチリ ひじき煮 切干大根としば漬の和え物	豆腐と豚肉のくずし煮 かぼちゃの煮物 ツナマヨサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/11.5g/9.9g/16.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200Kcal/10.2g/7.5g/22.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/7.4g/10.1g/16.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/9.5g/7.3g/22.8g/1.5g
				



※お米の栄養価は含まれておりません