





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1日 (火)	4月2日 (水)	4月3日 (木)	4月4日 (金)
朝食	コーンピースオムレツ 青菜と竹輪の煮浸し もずく	野菜のつくね巻き 麩の卵仕立て ふきの酢みそ和え	いわし入りハンバーグ 春菊の中華和え 味付湯葉	野菜丸天 じゃが芋トマト煮 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	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
	81Kcal/4.8g/1.6g/11.8g/1.7g	145Kcal/8.6g/3.9g/18.4g/1.6g	95Kcal/7.1g/4.3g/7.6g/1.1g	145Kcal/7.8g/4.6g/19.0g/1.6g
				

日付 曜日	4月5日 (土)	4月6日 (日)	4月7日 (月)
朝食	目玉焼き 千切り野菜の煮物 小松菜と人参の辛子和え	鮭寄せ かぼちゃの煮物 野菜の甘酢和え	サンマ煮付け 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	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
	85Kcal/4.5g/1.4g/13.8g/1.2g	151Kcal/4.9g/5.1g/20.9g/0.8g	127Kcal/6.7g/4.8g/14.6g/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1日 (火)	4月2日 (水)	4月3日 (木)	4月4日 (金)
昼食	ミニ菜めし キャベツと小海老の春そば かぶの梅和え 杏仁&みかん	ポークソテー味噌味 イカすり身カツ 大豆とえんどう豆のサラダ	さば煮付 ごぼうとさつま揚げの金平 野菜マリネ	茄子とそぼろの銀あん丼 キャベツとベーコンのソテー シャインマスカットゼリー
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267Kcal/8.7g/3.1g/51.1g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246Kcal/11.7g/14.3g/16.8g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244Kcal/9.7g/15.7g/16.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/7.3g/5.0g/26.6g/2.0g




日付 曜日	4月5日 (土)	4月6日 (日)	4月7日 (月)
昼食	チキンカツ デミグラス風 ビーフンと野菜の炒め煮風 ゴーヤ浅漬け風	うに風味かけご飯 赤魚味噌庵焼き 高野豆腐煮 チンゲン菜のカニカマ和え	中華風茶飯、チャーシューのせ ねぎ入り卵巻き かぶと竹輪の含め煮 フルーツ(黄桃缶)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283Kcal/10.9g/14.1g/29.2g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/12.8g/9.2g/8.1g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/9.3g/7.6g/20.7g/2.2g



※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	4月1日 (火)	4月2日 (水)	4月3日 (木)	4月4日 (金)
夕食	照り焼きチキン ジャーマンポテト チンゲン菜のピーナッツ和え	発芽玄米ご飯 シルバー白醤油焼き 筍と椎茸の当座煮 おくらの胡麻和え	ほうれん草の洋風ライス パンプキンクリームチャウダー ブロッコリーのガーリック風味	牛肉と野菜の中華炒め 鶏レバーオイスターソース炒め インゲンの錦糸和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196Kcal/9.7g/8.7g/20.4g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/11.7g/5.2g/14.1g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 183Kcal/6.7g/9.7g/18.8g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189Kcal/7.9g/10.9g/13.2g/1.6g
				

日付 曜日	4月5日 (土)	4月6日 (日)	4月7日 (月)
夕食	アジおろし煮 さつま芋と昆布の煮物 白和え	ドライカレー ほうれん草の胡麻浸し フルーツ(ネーブル)	白身魚のフリッター～イタリアン～ 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 208Kcal/12.8g/5.4g/27.0g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/13.2g/10.7g/18.0g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/10.0g/10.7g/24.3g/1.8g
			



※お米の栄養価は含まれておりません