








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15日 (火)	4月16日 (水)	4月17日 (木)	4月18日 (金)
朝食	ロールキャベツ〜トマトソース〜 人参しりしり 菜の花ピーナッツ和え	ソーセージステーキ 牛肉入りれんこん ほうれん草のだし和え〜のり佃添え〜	厚焼き玉子 里芋の煮物 ごま納豆	枝豆のふわふわ豆腐 とろろ きゅうりの金山寺みそがけ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	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
	93Kcal/5.7g/3.2g/11.4g/1.1g	116Kcal/6.4g/5.6g/10.0g/1.5g	164Kcal/9.6g/7.0g/17.2g/1.2g	101Kcal/3.7g/3.5g/14.0g/1.2g
				

日付 曜日	4月19日 (土)	4月20日 (日)	4月21日 (月)
	肉団子のチーズカレー煮 小松菜のかにかま和え 味付湯葉	アジ西京焼き ほうれん草ツナ煮 かぼちゃサラダ	さつま揚げ なます うぐいす豆
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
	133Kcal/9.0g/6.0g/11.5g/1.8g	120Kcal/5.0g/5.8g/12.2g/1.3g	177Kcal/6.4g/4.5g/27.4g/1.5g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

キューピット食堂昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	4月15日 (火)	4月16日 (水)	4月17日 (木)	4月18日 (金)
昼食	さわらハーブ衣焼き かぼちゃのクリーミー仕立て 根菜和風サラダ	ミニ筍ご飯 とろろ昆布と味玉のおうどん 大根と鶏肉の和風あんかけ フルーツ(洋なし缶)	メンチカツ 仙台麩と野菜の煮物 カリフラワーおなか和え	豚肉と野菜の炒め物 きんぴらごぼう 切干大根としば漬和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277Kcal/10.4g/15.8g/22.2g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/7.6g/2.7g/41.9g/3.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272Kcal/7.6g/17.1g/22.3g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/9.4g/10.5g/16.3g/2.3g
				

日付 曜日	4月19日 (土)	4月20日 (日)	4月21日 (月)
昼食	さば味噌煮 じゃが芋の葱塩バター レンコンマリネ	チキンロイヤル 紅あずま甘露煮 おくらとひじきの和え物	鱈の衣揚げ～甘酢あん～ 白菜とひき肉の味噌炒め ぜんまいともやしのナムル
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264Kcal/9.2g/15.8g/21.7g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163Kcal/7.1g/4.3g/24.7g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269Kcal/10.3g/18.9g/16.1g/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15日 (火)	4月16日 (水)	4月17日 (木)	4月18日 (金)
夕食	五穀ご飯 肉みそ野菜 大豆五目煮 ゆずなめこ春雨	黄金カレー煮付け 三角信田煮 小松菜のお浸し	チキンカレー ザワークラウト風 はちみつヨーグルト	白身魚南蛮漬け リボンペンネアラビアータ チンゲン菜のナムル
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
	237Kcal/10.9g/11.9g/22.7g/1.9g	152Kcal/15.2g/5.2g/11.1g/1.1g	221Kcal/5.8g/10.9g/26.7g/2.6g	161Kcal/8.4g/5.7g/18.1g/1.4g

日付 曜日	4月19日 (土)	4月20日 (日)	4月21日 (月)
夕食	鶏と大根の煮物 白菜と彩り野菜の塩煮 なすの花けずり添え	即席！豆腐と甘辛豚の井ぶり いんげんと木耳の炒め煮 フルーツ(キウイフルーツ)	肉じゃが(牛肉) チキンピカタ タルタルサラダ
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
	240Kcal/16.9g/11.9g/15.0g/2.6g	177Kcal/8.3g/9.3g/16.1g/1.3g	259Kcal/8.5g/15.7g/19.6g/1.5g



※お米の栄養価は含まれておりません