











# キューピット食堂朝食週間献立カレンダー





日付	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
朝食	スクランブルエッグ 筍の金平 白菜の浅漬け風	彩り野菜白揚げ キャベツと油揚げの煮物 山菜のさっぱり和え	蒸し鶏サラダ ふきの煮物 金時豆	アオサしんじょの中華あんかけ 山芋のだし煮 青菜と昆布の煮浸し
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
	94Kcal/3.6g/5.5g/7.8g/1.5g	65Kcal/4.2g/1.6g/8.8g/1.6g	121Kcal/6.4g/3.6g/15.6g/1.1g	101Kcal/4.2g/2.7g/15.1g/1.2g
				

日付	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
朝食	コーンピースオムレツ ブロッコリーのたくたく風 大根葉油揚げ	しゅうまい 卵の花炒り煮 野菜の甘酢和え	ふんわり野菜豆腐寄せ 豚肉とキャベツのうま煮 もずく	青菜のおかゆ風 さつまいもいとこ煮 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	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
	57Kcal/3.8g/1.7g/6.4g/2.3g	125Kcal/4.6g/4.7g/15.8g/1.0g	105Kcal/4.5g/5.5g/9.1g/1.2g	121Kcal/3.2g/0.5g/25.2g/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22日 (火)	4月23日 (水)	4月24日 (木)	4月25日 (金)
昼食	ジャンバラヤ風炊き込みご飯 カリフラワーのコンビーフ風味 りんごゼリー	アジバター醤油焼き 野菜入り炒り玉子 小松菜と人参の辛子和え	ホワイトボロネーゼ風 インゲンと豚肉の炒め風 フルーツ(みかん缶)	和風豆腐ハンバーグ えび入りビーフン 野菜マリネ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/6.5g/9.5g/24.9g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/13.4g/9.7g/7.1g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 313Kcal/10.7g/9.7g/44.6g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/5.7g/11.3g/21.8g/1.7g
				

日付 曜日	4月26日 (土)	4月27日 (日)	4月28日 (月)	4月29日 (火)
昼食	白身フライのチリソースがけ ごぼうと人参の挽き肉炒め 春菊の中華和え	豚肉ときらげの玉子炒め 花天と大根の煮物 からし菜の和え物	ニシン照り煮 かぶのごま油炒め ブロッコリーのシーザーサラダ	ミニ菜めし なめ茸と豆乳あんの汁なし麺 野菜コロッケ フルーツ(白桃缶)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243Kcal/10.0g/12.9g/22.2g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169Kcal/9.5g/7.6g/17.8g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192Kcal/9.6g/11.1g/13.2g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305Kcal/6.5g/6.6g/56.0g/3.6g
				

※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	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	ホッケ塩焼き 春雨と豚肉の炒め煮 大豆とえんどう豆のサラダ	天ぷら盛り合わせ なす生姜風味煮 春菊の梅風味	和風かにたま 切干大根煮 ポテトサラダ	豚肉の葱塩ソース 小松菜とウインナーのソテー 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	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
	182Kcal/14.9g/7.8g/13.7g/1.3g	179Kcal/6.3g/9.8g/17.6g/1.7g	197Kcal/6.9g/8.8g/22.7g/2.0g	237Kcal/14.3g/12.6g/17.2g/2.2g
				

日付	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)
夕食	キャロットライス ビーフシチュー やみつきほうれん草	五穀ご飯 赤魚粕漬焼き たけのこの煮物 スパゲティサラダ	鶏肉ともやしのスタミナ風 えびフリッター オクラと湯葉のお浸し	発芽玄米ご飯 アジみりん焼き マーボーナス ほうれん草の胡麻浸し
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
	176Kcal/4.6g/6.7g/23.0g/2.9g	219Kcal/12.3g/9.8g/20.0g/1.6g	217Kcal/14.7g/10.9g/14.4g/1.8g	175Kcal/14.9g/7.3g/13.2g/1.2g
				

※お米の栄養価は含まれておりません