













# 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30日 (水)	5月1日 (木)	5月2日 (金)	5月3日 (土)
朝食	ミニハンバーグ 野菜入り春雨煮 冷奴又は温奴	あじさんが焼き 切昆布大豆煮 チンゲン菜のかにかま和え	磯風味白揚げ 野菜入り炒り豆腐 なめこおろし	赤魚塩焼き クリーミーベーコンポテト キャベツのカレー風味和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 118Kcal/8.2g/4.6g/12.1g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140Kcal/8.5g/6.3g/13.1g/1.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 70Kcal/3.5g/2.8g/8.6g/0.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 98Kcal/5.0g/3.9g/10.6g/1.2g
				

日付 曜日	5月4日 (日)	5月5日 (月)	5月6日 (火)	5月7日 (水)
朝食	カニ風味さつま揚げ 小松菜のお浸し 三色豆	目玉焼き オクラの胡麻和え ふきの酢みそ和え	ポイルウインナー 春雨中華サラダ 味付ゆば	野菜のつくね巻き 筍と椎茸の当座煮 菜の花ちらし
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 92Kcal/5.4g/1.1g/16.4g/0.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 94Kcal/4.3g/1.9g/15.9g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/7.1g/8.8g/9.8g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 103Kcal/7.5g/2.8g/13.6g/1.6g
				

※お米の栄養価は含まれておりません





# キューピット食堂昼食週間献立カレンダー





日付 曜日	4月30日 (水)	5月1日 (木)	5月2日 (金)	5月3日 (土)
昼食	さわら味噌煮 ひじき煮 かぶの梅和え	とんかつ かぼちゃの煮物 モロヘイヤの和え物	たっぷり野菜のブルコギ風 なすの青じそ風味 小松菜のしらす和え	肉団子和風うま煮 とろろ 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	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
	144Kcal/10.6g/6.0g/11.5g/1.1g	275Kcal/10.4g/14.7g/25.7g/1.6g	203Kcal/8.3g/11.4g/17.8g/2.4g	188Kcal/8.4g/8.1g/20.0g/1.9g
				

日付 曜日	5月4日 (日)	5月5日 (月)	5月6日 (火)	5月7日 (水)
昼食	ぶりみぞれ揚げ 白菜の中華風ミルク煮 ごぼうサラダ	チキンステーキピラフ～オニオンソース～ じゃがもろこし アセロラゼリー	シルバー白醤油焼き 里芋の煮物 キャベツサラダサウザン風	豚しゃぶと野菜のサラダ 鶏レバーオイスターソース炒め いんげんと木耳の炒め煮
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
	285Kcal/10.8g/18.4g/19.6g/2.2g	230Kcal/9.2g/10.1g/28.1g/2.0g	142Kcal/10.6g/6.0g/11.9g/1.1g	263Kcal/10.6g/18.9g/11.4g/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	4月30日 (水)	5月1日 (木)	5月2日 (金)	5月3日 (土)
夕食	牛肉とごぼうの柳川風井 カリフラワーレンチサラダ フルーツ(パイン缶)	スケソウダラ生姜煮 絹ごし揚げ煮 マカロニサラダ	オムレツ 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 きゅうりのツナマヨコーン	白身魚と野菜の混ぜご飯 チキンナゲット チンゲン菜のピーナッツ和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 178Kcal/4.9g/6.3g/25.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283Kcal/17.0g/15.5g/19.2g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200Kcal/12.1g/9.1g/18.5g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/11.4g/7.2g/11.3g/2.1g
				

日付 曜日	5月4日 (日)	5月5日 (月)	5月6日 (火)	5月7日 (水)
夕食	豚肉の生姜風味 若竹煮 ゆずなめこ春雨	イワシ山椒煮 菜の花の甘辛煮 さつま芋のサラダ	新潟風 醤油赤飯 ねぎ入り卵巻き 高野の含め煮 フルーツ(黄桃缶)	発芽玄米ご飯 赤魚味噌庵焼き 麩の卵仕立て チンゲン菜の生姜風味
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 343Kcal/10.6g/19.4g/22.8g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271Kcal/14.5g/10.4g/28.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/9.5g/6.6g/31.6g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126Kcal/11.3g/2.7g/12.5g/1.5g
				

※お米の栄養価は含まれておりません