




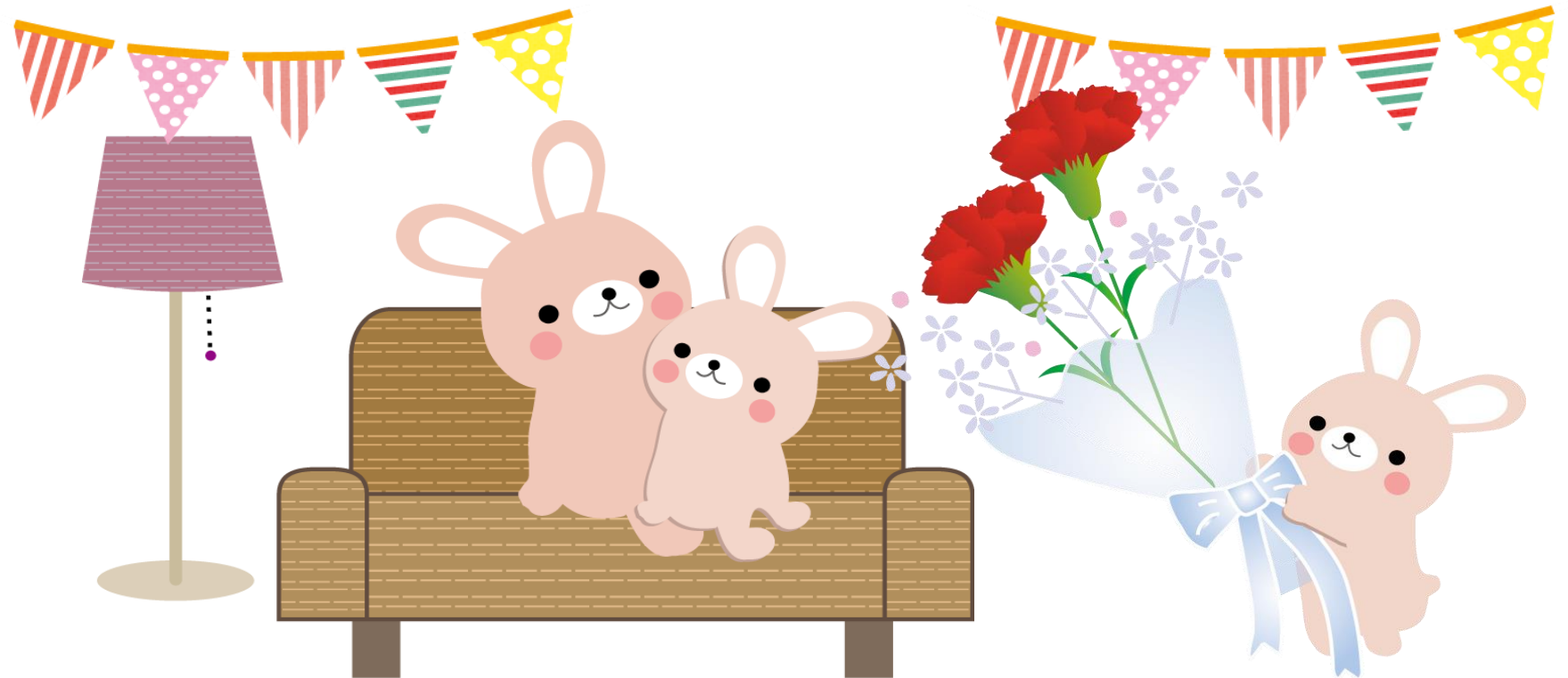


キューピット食堂朝食週間献立カレンダー





日付 曜日	5月8日 (木)	5月9日 (金)	5月10日 (土)	5月11日 (日)
朝食	スクランブルエッグ ふき土佐煮 レンコンマリネ みそ汁	サンマ煮付け 白菜の煮浸し ゆかり納豆 みそ汁	カニカマときのこの餡かけ飯 ごぼうの旨煮 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	野菜丸天 ほうれん草ツナ煮 白福豆 みそ汁
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
	152Kcal/4.0g/7.7g/17.4g/1.9g	159Kcal/10.9g/8.8g/9.9g/2.0g	101Kcal/6.8g/1.9g/15.5g/2.1g	110Kcal/6.5g/1.7g/18.5g/1.6g
				

日付 曜日	5月12日 (月)
朝食	千草玉子焼き ひじき蓮根 小松菜のかにかま和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	111Kcal/6.4g/3.2g/14.6g/1.8g
	

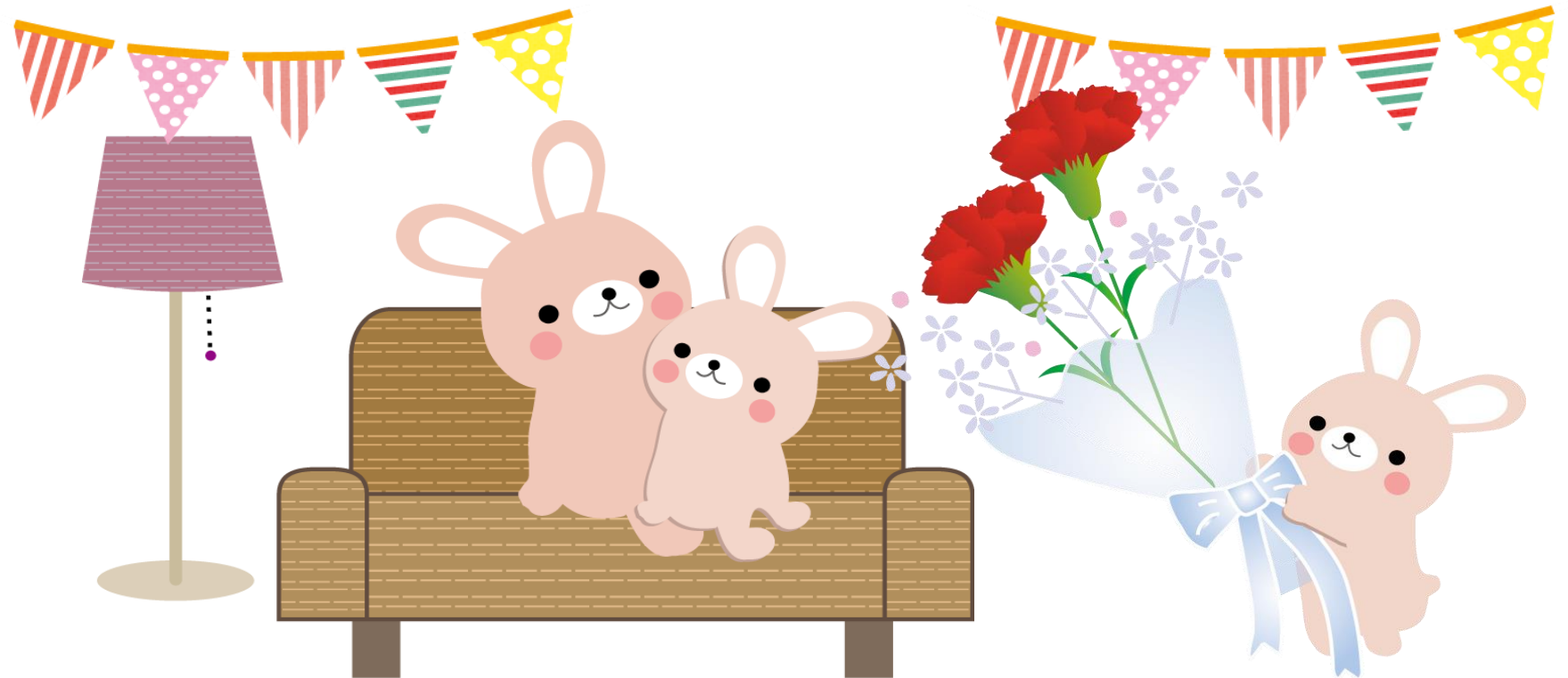


※お米の栄養価は含まれておりません

キューピット食堂昼食週間献立カレンダー


日付 曜日	5月8日 (木)	5月9日 (金)	5月10日 (土)	5月11日 (日)
昼食	韓国風えび丼 根菜のごった煮 うの花サラダ 鱧しんじょのすまし汁	ロールキャベツ〜マトソース〜 厚揚げと小松菜の生姜煮 人参しりしり みそ汁	白身魚のフリッター 春雨の高菜炒め さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え みそ汁	タコライス ワカメとオクラの酢の物 オニオンスープ りんごジャムヨーグルト
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 320Kcal/13.8g/20.1g/21.3g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/9.9g/5.4g/23.5g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 310Kcal/15.9g/16.6g/25.5g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236Kcal/8.9g/10.8g/28.2g/2.4g
				

日付 曜日	5月12日 (月)
昼食	メバル西京焼き さつま芋と豚肉の煮物 イタリアンサラダ すまし汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220Kcal/17.2g/7.2g/21.7g/1.5g
	

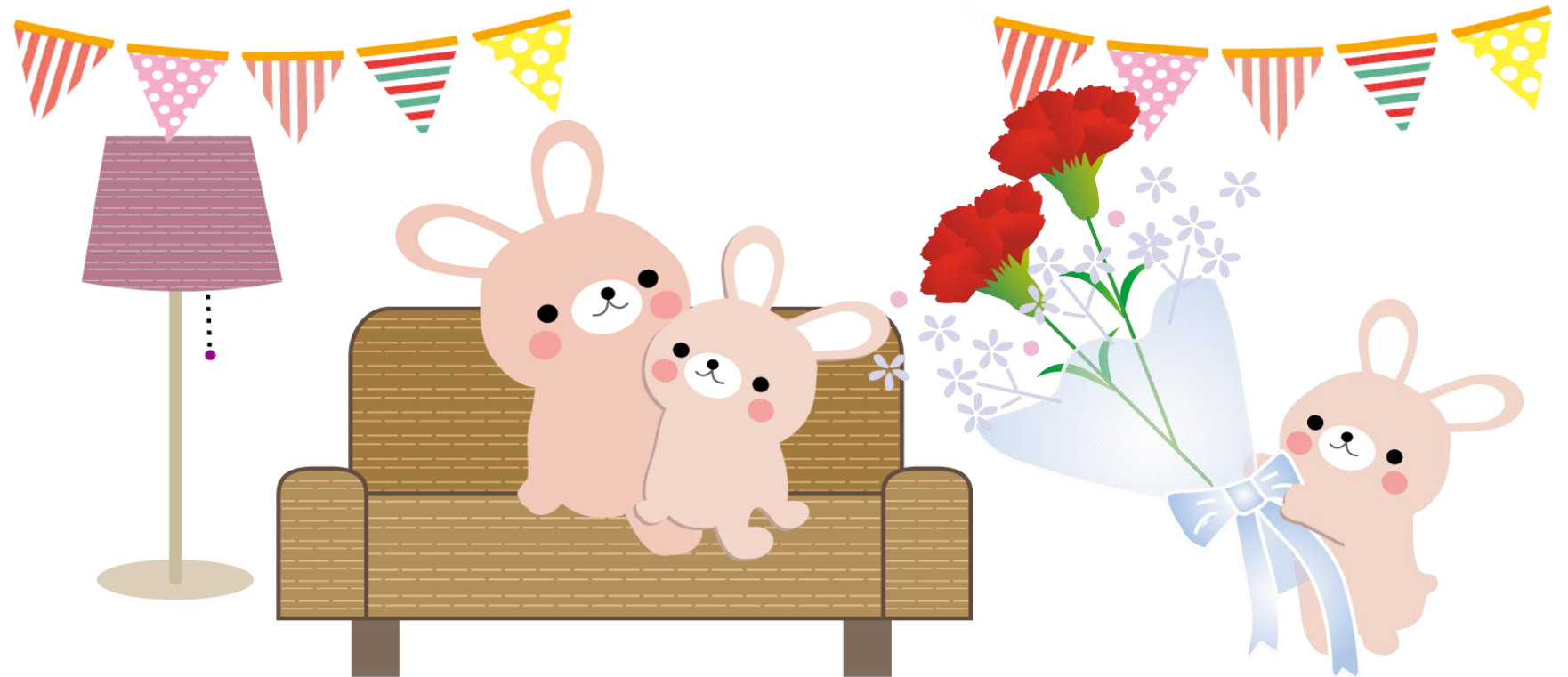


※お米の栄養価は含まれておりません

キューピット食堂夕食週間献立カレンダー

日付 曜日	5月8日 (木)	5月9日 (金)	5月10日 (土)	5月11日 (日)
夕食	ささみフライ&イカすり身カツ ジャーマンポテト ピーマンナムル オニオンスープ	ミニ地鶏釜めしご飯 きつねうどん 山芋のそぼろ煮 フルーツ杏仁	ふりかけご飯 ポークソテー甘辛ソース 人参とかぶのスープ煮 もやしの和え物 かき玉汁	サバ土佐煮 切干大根のコンソメ風味 菜の花の胡麻よごし みそ汁
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
	257Kcal/8.7g/14.7g/25.2g/2.5g	335Kcal/10.6g/6.9g/57.9g/3.7g	179Kcal/10.0g/8.7g/14.3g/2.9g	230Kcal/12.1g/14.4g/12.6g/1.8g
				

日付 曜日	5月12日 (月)
夕食	豆腐のオイスターあんかけ えびフライ 春菊の信田和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	187Kcal/10.5g/8.3g/19.4g/2.5g
	



※お米の栄養価は含まれておりません