






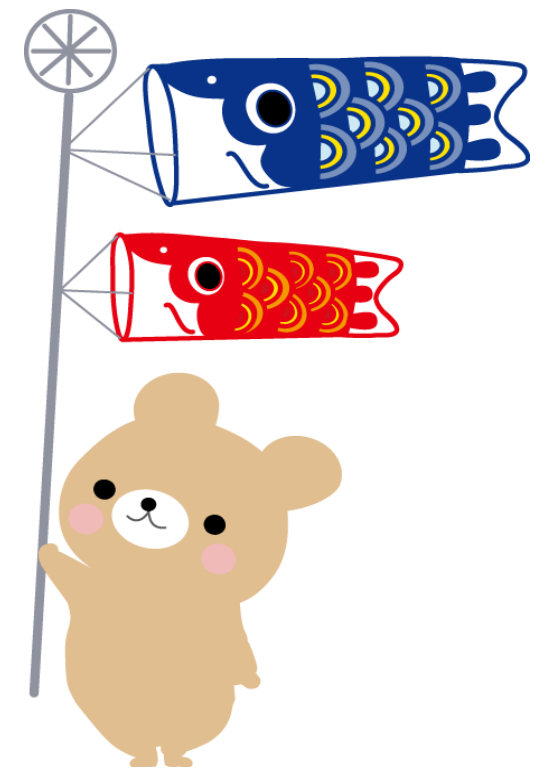


# キューピット食堂朝食週間献立カレンダー





日付 曜日	5月13日 (火)	5月14日 (水)	5月15日 (木)	5月16日 (金)
朝食	いわし入りハンバーグ じゃが芋トマト煮 もずく みそ汁	ソーセージステーキ わかめとかにかまの柔らか煮 菜の花のピーナッツ和え みそ汁	親子煮風 小松菜と人参の辛子和え なます みそ汁	しそ入りしんじょ鮎かけ 紅あずま甘露煮 キャベツの山椒風味 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/6.0g/3.3g/19.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/9.2g/5.5g/10.0g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 123Kcal/6.2g/3.5g/16.4g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/3.7g/2.6g/19.3g/1.3g
				




日付 曜日	5月17日 (土)	5月18日 (日)	5月19日 (月)
朝食	鮭寄せ ふきの煮物 おくらとひじきの和え物 みそ汁	厚焼玉子 ビーフンと野菜の炒め煮風 カリフラワーおかか和え みそ汁	ポイルウイナー 筍の金平 紫花豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132Kcal/6.8g/6.4g/13.0g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/7.6g/4.5g/20.3g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156Kcal/7.5g/7.5g/15.6g/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	5月13日 (火)	5月14日 (水)	5月15日 (木)	5月16日 (金)
昼食	十勝風豚血 かき揚げ 白和え みそ汁	五穀ご飯 アジおろし煮 かぶと竹輪の含め煮 ザワークラウト風 みそ汁	ミニ五目ごはん 茶そば 春菊のだし和え フルーツミックス	牛蒡とあさりの味噌ご飯 三角信田煮 なすと高菜漬け すまし汁 フルーツ(バナナ)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 364Kcal/12.9g/23.9g/23.8g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173Kcal/12.4g/6.5g/16.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243Kcal/9.1g/3.1g/45.6g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/10.9g/5.4g/27.5g/2.1g
				


日付 曜日	5月17日 (土)	5月18日 (日)	5月19日 (月)
昼食	チーズコロッケ ほうれん草と玉子のソテー 切干大根としば漬の和え物 みそ汁	イワシ梅醤油煮 豆乳がんも煮 ぜんまいともやしのナムル みそ汁	照り焼きバーグ キャベツと彩り野菜のソテー スパゲティサラダ お吸い物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270Kcal/8.7g/16.2g/24.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185Kcal/12.7g/8.6g/12.8g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/10.4g/14.6g/27.2g/4.7g
			

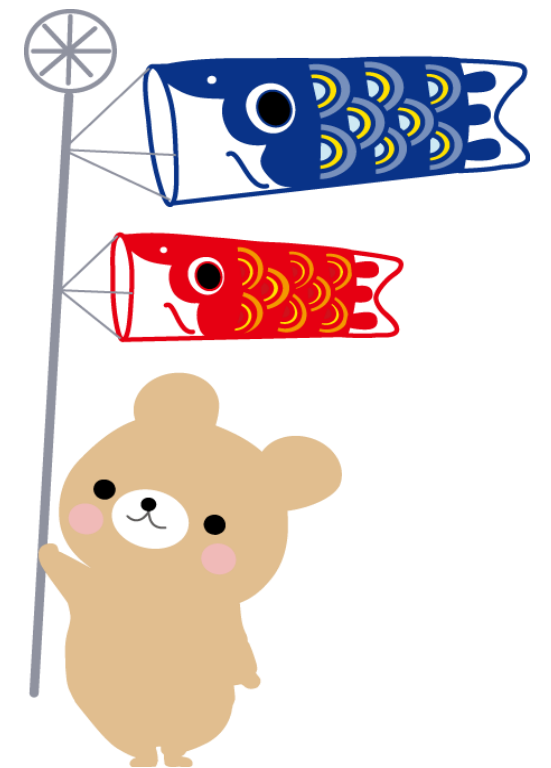


※お米の栄養価は含まれておりません

# キューピット食堂夕食週間献立カレンダー

日付 曜日	5月13日 (火)	5月14日 (水)	5月15日 (木)	5月16日 (金)
夕食	鮭の和風チーズピラフ 蒸し鶏盛り合わせ 大根サラダ コーンスープ	チキンカツ南蛮 高野豆腐煮 チンゲン菜のナムル みそ汁	ニシンごま味噌煮 カリフラワーのクリーム煮 かぼちゃサラダ すまし汁	コンビオムレット チンゲン菜とペンネのツナ和え ゴーヤ浅漬け風 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/12.8g/10.1g/15.9g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 351Kcal/14.2g/21.4g/25.6g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/9.7g/11.9g/21.5g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208Kcal/10.1g/6.4g/29.8g/2.9g
				

日付 曜日	5月17日 (土)	5月18日 (日)	5月19日 (月)
夕食	たまねぎと豚肉の甘辛煮 千切り野菜の煮物 かんきつ香るさっぱり奴 中華スープ	コーンチャーハン 牛肉と野菜の中華炒め シヤインマスカットゼリー みそ汁	さわら西京焼き 里芋の小エビあんかけ やみつきほうれん草 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282Kcal/12.1g/16.5g/20.6g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273Kcal/8.3g/13.6g/28.1g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 219Kcal/18.1g/8.6g/17.3g/2.6g
			



※お米の栄養価は含まれておりません