








# 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20日 (火)	5月21日 (水)	5月22日 (木)	5月23日 (金)
朝食	コーンピースオムレツ なす生姜風味煮 味付湯葉 みそ汁	香味しゅうまい キャベツのカレー風味和え ゆずなめこ春雨 みそ汁	ミートボール れんこん金平 うぐいす豆 みそ汁	アジ西京焼き 仙台麩と野菜の煮物 インゲンの錦糸和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 89Kcal/6.7g/3.1g/10.0g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/4.2g/6.9g/17.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164Kcal/6.3g/3.5g/27.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 98Kcal/6.4g/2.7g/12.2g/1.9g
				

日付 曜日	5月24日 (土)	5月25日 (日)	5月26日 (月)
朝食	はんぺんの白だし煮 ひじきの彩り煮 おぐらの胡麻和え みそ汁	さつま揚げ キャベツとかにかまの煮物 大根葉油揚げ みそ汁	目玉焼き 冷奴又は温奴 山菜のさっぱり和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 89Kcal/5.3g/2.3g/14.1g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/7.4g/4.9g/19.1g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120Kcal/9.0g/4.1g/12.1g/1.8g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

# キューピット食堂昼食週間献立カレンダー





日付 曜日	5月20日 (火)	5月21日 (水)	5月22日 (木)	5月23日 (金)
昼食	発芽玄米ご飯 白身魚の南蛮漬け おからと竹輪の炒り煮 根菜和風サラダ みそ汁	肉みそ丼 さつま芋と豆のハニーマスタード風味 中華スープ フルーツ(洋なし缶)	肉じゃが 焼き餃子 ほうれん草の胡麻浸し みそ汁	ミニゆかりご飯 正油ラーメン 大根と鶏肉の和風あんかけ フルーツ(りんご缶)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/10.3g/8.3g/24.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262Kcal/10.3g/11.5g/29.0g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274Kcal/11.1g/11.6g/35.2g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260Kcal/9.4g/4.3g/44.6g/4.4g
				




日付 曜日	5月24日 (土)	5月25日 (日)	5月26日 (月)
昼食	シルバー照り焼き かぼちゃのクリーミー仕立て 大豆とえんどう豆のサラダ みそ汁	ふりかけご飯 チキンロイヤル 筍の葱味噌煮 ブロッコリーのシーザーサラダ すまし汁	じゃが芋とツナの彩り春ご飯 大根の銀鮓仕立て ほうれん草の角煮添え 具だくさん汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/14.8g/8.2g/19.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182Kcal/11.0g/7.3g/20.6g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/10.0g/9.9g/18.1g/2.6g
			



※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 曜日	5月20日 (火)	5月21日 (水)	5月22日 (木)	5月23日 (金)
夕食	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 小松菜のお浸し きゅうり～のり佃添え～ みそ汁	ぶり照り揚げ インゲンと豚肉の炒め風 野菜マリネ みそ汁	五穀ご飯 擬製豆腐のだし浸し カリフラワーのコンビーフ風味 からし菜の和え物 みそ汁	さば塩焼き ふきと豚肉の味噌煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 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 173Kcal/10.8g/6.6g/17.1g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 309Kcal/11.9g/20.2g/20.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/7.9g/8.1g/24.7g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248Kcal/15.1g/17.1g/8.3g/2.7g
				

日付 曜日	5月24日 (土)	5月25日 (日)	5月26日 (月)
夕食	炊き込みパエリア さつまいものレーズン煮 フルーツ(キウイフルーツ) オニオンスープ	鱈の衣揚げ 春雨と豚肉の炒め風 野菜の甘酢和え みそ汁	牛焼肉皿 里芋の鶏そぼろあんかけ 春菊の中華和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/9.8g/0.8g/36.5g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260Kcal/8.9g/17.3g/18.6g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279Kcal/12.6g/13.2g/25.8g/3.2g
			



※お米の栄養価は含まれておりません