





# 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27日 (火)	5月28日 (水)	5月29日 (木)	5月30日 (金)
朝食	あじさんが焼き かぼちゃの煮物 ふきの酢みそ和え みそ汁	スクランブルエッグ 大豆五目煮 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	ポイルウインナー 切干大根煮 キャベツのごま和え みそ汁	チキンピカタ 春雨中華サラダ 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 170Kcal/7.8g/4.3g/24.6g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151Kcal/7.7g/7.2g/15.4g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 186Kcal/7.5g/9.0g/19.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154Kcal/7.2g/6.0g/18.8g/1.5g
				





日付 曜日	5月31日 (土)	6月1日 (日)	6月2日 (月)
朝食	枝豆のふわふわ豆腐 人参しりしり あおさ納豆 みそ汁	干草玉子焼き キャベツと油揚げの煮物 もずく みそ汁	彩り野菜白揚げ きゅうりとちりめん昆布 なめこおろし みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 150Kcal/8.6g/8.1g/11.9g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119Kcal/5.9g/3.2g/17.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 79Kcal/6.1g/2.3g/10.4g/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	5月27日 (火)	5月28日 (水)	5月29日 (木)	5月30日 (金)
昼食	たまごかけ風ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 えび天ぷら キャベツサラダサウザン風 みそ汁	ホッケ塩焼き リボンペンネアラビアータ ポテトサラダ みそ汁	ミニ菜めし まるやかカレーにゆう麺 野菜入り炒り玉子 フルーツ(ネーブル)	ピーマンの肉詰め キャベツとベーコンのソテー ワカメとオクラの酢の物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257Kcal/10.1g/16.2g/19.7g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/13.3g/8.5g/19.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 309Kcal/11.0g/8.1g/47.2g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 174Kcal/12.6g/7.1g/18.5g/2.4g
				





日付 曜日	5月31日 (土)	6月1日 (日)	6月2日 (月)
昼食	やきとり皿 ごぼうの旨煮 なすのなめ茸がけ かき玉汁	サバ照焼き ほうれん草ツナ煮 かぼちゃサラダ みそ汁	中華うま煮 ふんわり野菜豆腐寄せ ピーマンナムル みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 238Kcal/19.8g/9.2g/18.7g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271Kcal/11.6g/17.0g/18.4g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/8.0g/15.2g/14.6g/2.3g
			



※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27日 (火)	5月28日 (水)	5月29日 (木)	5月30日 (金)
夕食	ニシン照り煮 きんぴらごぼう 白菜と彩り野菜の塩煮 みそ汁	メンチの香味たれかつ丼 レンコンマリネ みそ汁 あずきヨーグルト	チキンクリーム煮 たけのこの煮物 春菊信田和え みそ汁	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 里芋の煮物 チンゲン菜のカニカマ和え 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 195Kcal/10.4g/8.8g/18.1g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 405Kcal/11.1g/23.4g/39.1g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187Kcal/10.9g/8.7g/16.8g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/13.9g/7.2g/19.3g/2.3g
				

日付 曜日	5月31日 (土)	6月1日 (日)	6月2日 (月)
夕食	ふりかけご飯 アジバター正油焼き エビ入りビーフン ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁	チーズハヤシライス風 牛肉入りれんこん いんげんの胡麻よごし みるくスープ	さわらハーブ衣焼き 鶏肉と若布の煮浸し モロヘイヤの和え物 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/14.2g/8.1g/15.8g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 278Kcal/9.4g/15.5g/26.8g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274Kcal/15.6g/15.3g/18.7g/2.0g
			



※お米の栄養価は含まれておりません