








キューピット食堂朝食週間献立カレンダー




日付 曜日	3月5日 (火)	3月6日 (水)	3月7日 (木)	3月8日 (金)
朝食	赤魚塩焼き 紅あずま甘露煮 菜の花のピーナッツ和え	ポイルウインナー ふきの煮物 モロヘイヤのおかか和え	たぬき雑炊風 筍の金平 うぐいす豆	五穀ご飯 ミニバーグ 野菜入り炒り豆腐 青菜と昆布の煮浸し
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 95Kcal/5.6g/1.2g/16.0g/0.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 114Kcal/5.6g/6.5g/8.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113Kcal/3.1g/3.3g/18.2g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 109Kcal/5.4g/4.1g/13.6g/0.8g
				



日付 曜日	3月9日 (土)	3月10日 (日)	3月11日 (月)
朝食	磯風味白揚げ 野菜の卵和え 小松菜のしらす和え	豆腐のひき肉包み揚げ ひじき蓮根 紫花豆	カニ風味さつま揚げ さつまいもいとこ煮 春菊の信田和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 71Kcal/4.3g/2.4g/8.9g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171Kcal/6.2g/9.4g/16.1g/0.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 104Kcal/3.3g/1.5g/19.6g/1.0g
			



※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	3月5日 (火)	3月6日 (水)	3月7日 (木)	3月8日 (金)
昼食	鶏肉の味噌焼き 三角信田煮 とろろ	ミニ炊き込みご飯 豚しゃぶおろしのつけうどん 山菜のさっぱり和え フルーツミックス	発芽玄米ご飯 ささみフライ&エビフライ 白菜の中華風ミルク煮 おくらとひじきの和え物	サバ王佐煮 野菜入り春雨煮 根菜和風サラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/15.1g/11.4g/20.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 320Kcal/9.1g/10.7g/45.9g/3.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/9.2g/9.8g/22.5g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267Kcal/12.0g/16.4g/16.8g/1.8g
				

日付 曜日	3月9日 (土)	3月10日 (日)	3月11日 (月)
昼食	鶏肉と野菜のハーブ煮 香味しゅうまい チンゲン菜のピーナッツ和え	イワシ梅醤油煮 牛肉とごぼうのしぐれ煮 切干大根としば漬け和え	豆腐のオイスターあんかけ 若竹煮 菜の花のお浸し
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283Kcal/15.0g/15.1g/20.9g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/12.5g/10.8g/17.7g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/9.4g/5.4g/22.9g/2.9g
			



※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	3月5日 (火)	3月6日 (水)	3月7日 (木)	3月8日 (金)
夕食	アジみりん焼き インゲンと豚肉の煮物 ごぼうサラダ	肉団子と野菜のクリーム煮 小松菜のお浸し カリフラワーフレンチサラダ	メバル西京焼き じゃがいもと鶏肉の照り煮 ほうれん草の胡麻浸し	和風牛丼 キャベツのカレー風味和え バナナヨーグルト
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/15.0g/14.0g/8.3g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 238Kcal/9.4g/13.6g/20.0g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/20.1g/7.7g/15.4g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187Kcal/6.4g/9.0g/20.2g/2.0g
				

日付 曜日	3月9日 (土)	3月10日 (日)	3月11日 (月)
夕食	ぶりみぞれ揚げ 根菜つみれとふきの煮物 うの花サラダ	豚肉と野菜のケチャップ炒め スクランブルエッグ ゆずなめこ春雨	カレイ味噌煮 根菜のごった煮 なすのわさび醤油
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 322Kcal/12.4g/19.1g/24.9g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275Kcal/9.0g/19.9g/17.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/15.7g/6.8g/8.9g/1.4g
			



※お米の栄養価は含まれておりません