








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19日 (火)	3月20日 (水)	3月21日 (木)	3月22日 (金)
朝食	ミートボール おからと竹輪の炒り煮 キャベツのゆず風味	千草玉子焼き 仙台麩と野菜の煮物 おくらの胡麻和え	ポイルウインナー 里芋の鶏そぼろあんかけ インゲンの錦糸和え	豆乳がんも煮 とろろ 春雨中華サラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 107Kcal/5.2g/4.6g/11.5g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 100Kcal/5.2g/3.8g/11.9g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/7.3g/7.0g/13.4g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126Kcal/4.8g/4.5g/16.1g/1.8g
				

日付 曜日	3月23日 (土)	3月24日 (日)	3月25日 (月)
朝食	あじさんが焼き 高野の含め煮 大根サラダ	厚焼玉子 キャベツとかにかまの煮物 白福豆	しそ入りしんじょ餡かけ なめ茸おろし 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 137Kcal/6.1g/6.9g/12.3g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 131Kcal/6.1g/3.6g/19.6g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 88Kcal/4.1g/2.6g/14.1g/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	3月19日 (火)	3月20日 (水)	3月21日 (木)	3月22日 (金)
昼食	五穀ご飯 さわら西京焼き ごぼうの旨煮 さつまいもと豆のハニーマスタード風味	筍ごはん 牛肉コロッケ 菜の花ちらし さくらゼリー	ミートソーススパゲティ カリフラワーのクリーム煮 フルーツ(パイン缶)	ぶり照り揚げ 白菜の煮びたし ワカメとオクラの酢の物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/16.0g/7.5g/21.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247Kcal/4.1g/10.7g/34.7g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 466Kcal/12.9g/7.1g/88.6g/4.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237Kcal/11.9g/14.4g/16.9g/1.9g
				

日付 曜日	3月23日 (土)	3月24日 (日)	3月25日 (月)
昼食	十勝風豚皿 かき揚げ さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え	発芽玄米ご飯 ニシンごま味噌煮 焼き餃子 きゅうりのゆかり風味	親子丼 ブロッコリーのガーリック風味 フルーツ(りんご)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 333Kcal/9.8g/21.7g/24.1g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213Kcal/10.6g/9.2g/20.0g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/12.2g/9.3g/19.9g/2.4g
			



※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19日 (火)	3月20日 (水)	3月21日 (木)	3月22日 (金)
夕食	チキンのBBQソース ワカメとカニカマのやわらか煮 マカロニサラダ	厚揚げと豚肉のトロみ炒め なす生姜風味煮 なます	さば塩焼き ひじきの彩り煮 ピーマンナムル	ハンバーグ 甘辛鶏ごぼう 菜の花の胡麻よごし
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 238Kcal/11.2g/14.9g/14.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202Kcal/7.5g/12.5g/15.7g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209Kcal/12.2g/16.0g/5.3g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/12.2g/7.9g/21.5g/2.3g
				

日付 曜日	3月23日 (土)	3月24日 (日)	3月25日 (月)
夕食	エビの和風チャーハン れんこん金平 蒸し鶏サラダ	牛肉とかぶの煮物 ふき土佐煮 小松菜のお浸し	シルバー照り焼き さつまいもとツナのトマト煮 なす田楽
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 133Kcal/11.5g/5.4g/9.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/7.9g/12.2g/15.9g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215Kcal/11.2g/7.3g/25.5g/1.6g
			



※お米の栄養価は含まれておりません