





キューピット食堂朝食週間献立カレンダー





日付 曜日	4月2日 (火)	4月3日 (水)	4月4日 (木)	4月5日 (金)
朝食	スクランブルエッグ 筍の金平 インゲンの胡麻よごし	彩り野菜白揚げ 紅あずま甘露煮 山菜のさっぱり和え	赤魚塩焼き 切干大根煮 金時豆	しゅうまい インゲンと豚肉の炒め風 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 108Kcal/4.0g/6.3g/10.1g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 91Kcal/3.3g/0.8g/17.5g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 118Kcal/6.2g/1.8g/19.6g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149Kcal/6.3g/8.2g/12.0g/1.1g
				

日付 曜日	4月6日 (土)	4月7日 (日)	4月8日 (月)
朝食	アオサしんじょの中華あんかけ 山芋のだし煮 大根葉油揚げ	スペイン風オムレツ 卵の花炒り煮 野菜の甘酢和え	ふんわり野菜豆腐寄せ 豚肉とキャベツのうま煮 もずく
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 100Kcal/4.3g/3.0g/14.3g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 102Kcal/3.5g/4.0g/12.9g/0.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 105Kcal/4.5g/5.5g/9.1g/1.2g
			



※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	4月2日 (火)	4月3日 (水)	4月4日 (木)	4月5日 (金)
昼食	ジャンバラヤ風炊き込みご飯 クリーミーベーコンポテト フルーツ(白桃缶)	ニシン照り煮 野菜入り炒り玉子 キャベツと油揚げの煮物	焼きそば チンゲン菜のナムル フルーツ(みかん缶)	うに風味かけご飯 白身フライ 小松菜とウインナーのソテー カリフラワーフレンチサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218Kcal/7.2g/10.5g/22.8g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/12.4g/11.5g/11.2g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 431Kcal/8.6g/13.3g/65.9g/4.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280Kcal/10.3g/18.0g/19.8g/2.2g
				

日付 曜日	4月6日 (土)	4月7日 (日)	4月8日 (月)
昼食	五穀ご飯 豆腐ハンバーグ～オニオンソース～ ごぼうと人参の挽き肉炒め からし菜の和え物	ポークソテー味噌味 花天と大根の煮物 小松菜のカニカマ和え	サワラ白だし焼き かぶのクリーム煮 インゲンの錦糸和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/9.0g/10.6g/25.4g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148Kcal/9.2g/6.6g/12.5g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168Kcal/15.6g/7.7g/8.0g/1.8g
			



※お米の栄養価は含まれておりません

キューピット食堂夕食週間献立カレンダー

日付 曜日	4月2日 (火)	4月3日 (水)	4月4日 (木)	4月5日 (金)
夕食	ホッケ塩焼き 春雨と豚肉の炒め煮 大豆とえんどう豆のサラダ	天ぷら盛り合わせ なす生姜風味煮 小松菜と人参の辛子和え	わかめご飯 かに玉チリソース ふきと豚肉の味噌煮 ポテトサラダ	豚肉の葱塩ソース えび入りビーフン 春菊の中華和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/14.8g/7.8g/14.0g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181Kcal/5.9g/9.6g/18.5g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/7.9g/13.6g/19.8g/3.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/12.4g/9.7g/18.8g/2.2g
				

日付 曜日	4月6日 (土)	4月7日 (日)	4月8日 (月)
夕食	キャロットライス ビーフシチュー キャベツのごま和え	カレー照り焼き 里芋の煮物 スパゲティサラダ	チキンロイヤル がんと煮 ブロッコリーのシーザーサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184Kcal/4.5g/6.7g/26.1g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193Kcal/10.3g/8.3g/19.1g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239Kcal/14.9g/11.6g/19.3g/2.4g
			



※お米の栄養価は含まれておりません