





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9日 (火)	4月10日 (水)	4月11日 (木)	4月12日 (金)
朝食	クツパ風 さつまいもいとこ煮 ほうれん草の胡麻浸し	野菜のつくね巻き 野菜入り春雨煮 きゅうりのツナマヨコーン	あじさんが焼き 切昆布大豆煮 なめこおろし	磯風味白揚げ たけのこの煮物 モロヘイヤの和え物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106Kcal/3.7g/1.6g/20.7g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135Kcal/8.9g/4.6g/14.9g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 142Kcal/8.4g/6.3g/14.4g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 55Kcal/3.7g/1.2g/8.2g/1.4g
				

日付 曜日	4月13日 (土)	4月14日 (日)	4月15日 (月)
朝食	サンマ煮付け かぼちゃの煮物 キャベツのカレー風味和え	カニ風味さつま揚げ なます 三色豆	目玉焼き チンゲン菜の彩り生姜和え ふきの酢みそ和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/4.3g/4.9g/16.3g/0.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 108Kcal/4.9g/1.1g/20.2g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 90Kcal/3.5g/2.9g/13.0g/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9日 (火)	4月10日 (水)	4月11日 (木)	4月12日 (金)
昼食	発芽玄米ご飯 肉団子和風うま煮 千草玉子焼き 菜の花ピーナッツ和え	ぶりみぞれ揚げ ひじき煮 とろろ	豚肉の生姜風味 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 チンゲン菜のかにかま和え	ミニ菜めし けんちんきしめん 小松菜のしらす和え フルーツミックス
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227Kcal/12.0g/10.6g/20.5g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247Kcal/11.0g/13.9g/20.9g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 353Kcal/13.6g/20.6g/19.3g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292Kcal/9.4g/7.0g/48.5g/4.1g
				




日付 曜日	4月13日 (土)	4月14日 (日)	4月15日 (月)
昼食	豆腐のオイスターあんかけ えびフリッター ゆずなめこ春雨	さわら味噌煮 じゃが芋と竹輪の照り煮 ごぼうサラダ	やきとり丼 なすの山椒風味 フルーツ(パイン缶)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177Kcal/7.6g/7.7g/19.9g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246Kcal/12.4g/10.8g/23.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/18.1g/8.8g/18.5g/1.9g
			



※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	4月9日 (火)	4月10日 (水)	4月11日 (木)	4月12日 (金)
夕食	サケチーズ衣焼き マーボーナス オクラと湯葉のお浸し	牛肉とごぼうの柳川風井 小松菜のお浸し ヨーグルト	赤魚粕漬焼き キャベツとしめじのトマト煮込み マカロニサラダ	鶏肉の味噌焼き 高野豆腐煮 春菊のだし和え
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 224Kcal/13.4g/12.3g/14.3g/1.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/8.7g/5.3g/23.5g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188Kcal/10.9g/9.5g/14.6g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176Kcal/13.1g/8.7g/10.4g/1.6g
				

日付 曜日	4月13日 (土)	4月14日 (日)	4月15日 (月)
夕食	マトウダイバター焼き 野菜の卵和え おぐらの胡麻和え	とんかつ 菜の花の甘辛煮 ブロッコリーのガーリック風味	アジみりん焼き 若竹煮 さつま芋のサラダ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/14.8g/4.5g/9.9g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298Kcal/13.4g/18.8g/19.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223Kcal/16.0g/6.6g/26.3g/1.8g
			



※お米の栄養価は含まれておりません