





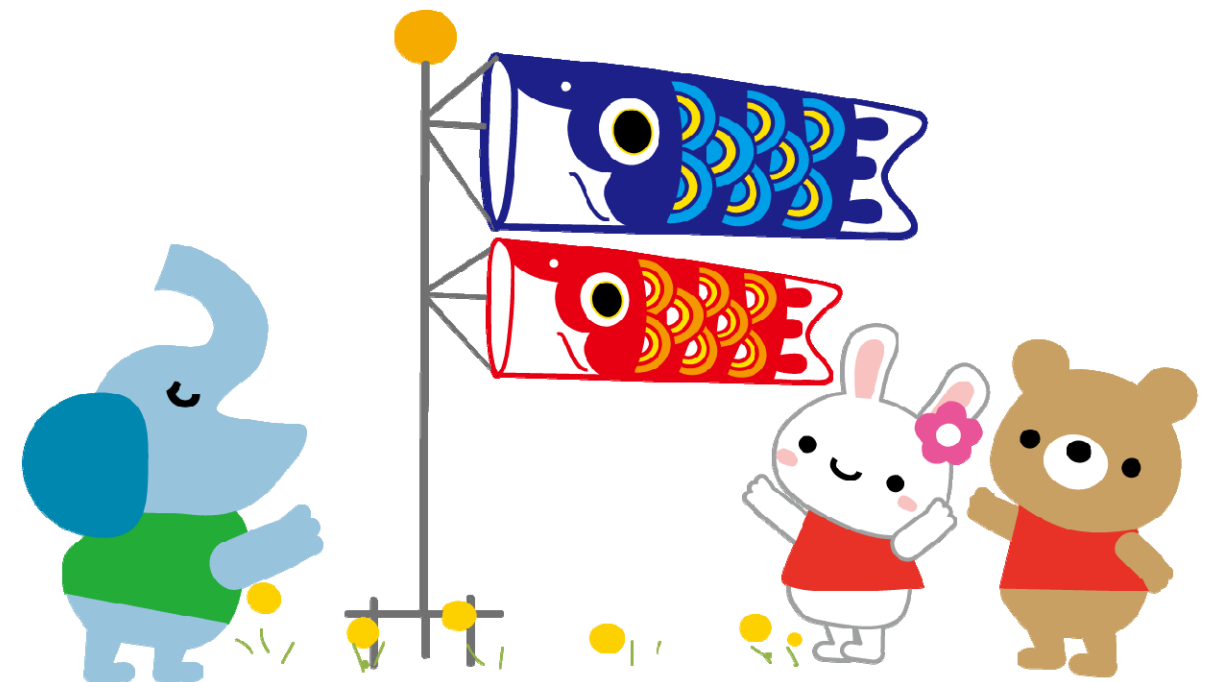


キューピット食堂朝食週間献立カレンダー





日付 曜日	5月2日 (木)	5月3日 (金)	5月4日 (土)	5月5日 (日)
朝食	ミートボール れんこん金平 うぐいす豆	スペイン風オムレツ なす生姜風味煮 キャベツのカレー風味和え	野菜のつくね巻き ひじきの彩り煮 山菜のさっぱり和え	さつま揚げ なすのおかかまぶし 大根葉油揚げ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 145Kcal/5.0g/3.2g/24.3g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 72Kcal/2.9g/2.8g/9.1g/1.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 107Kcal/7.2g/3.4g/12.1g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/6.8g/4.6g/14.1g/1.3g
				



日付 曜日	5月6日 (月)	5月7日 (火)
朝食	スクランブルエッグ 冷奴又は温奴 野菜の甘酢和え	あじさんが焼き 大豆五目煮 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 129Kcal/6.4g/7.0g/11.1g/1.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159Kcal/8.3g/6.3g/17.7g/1.3g
		

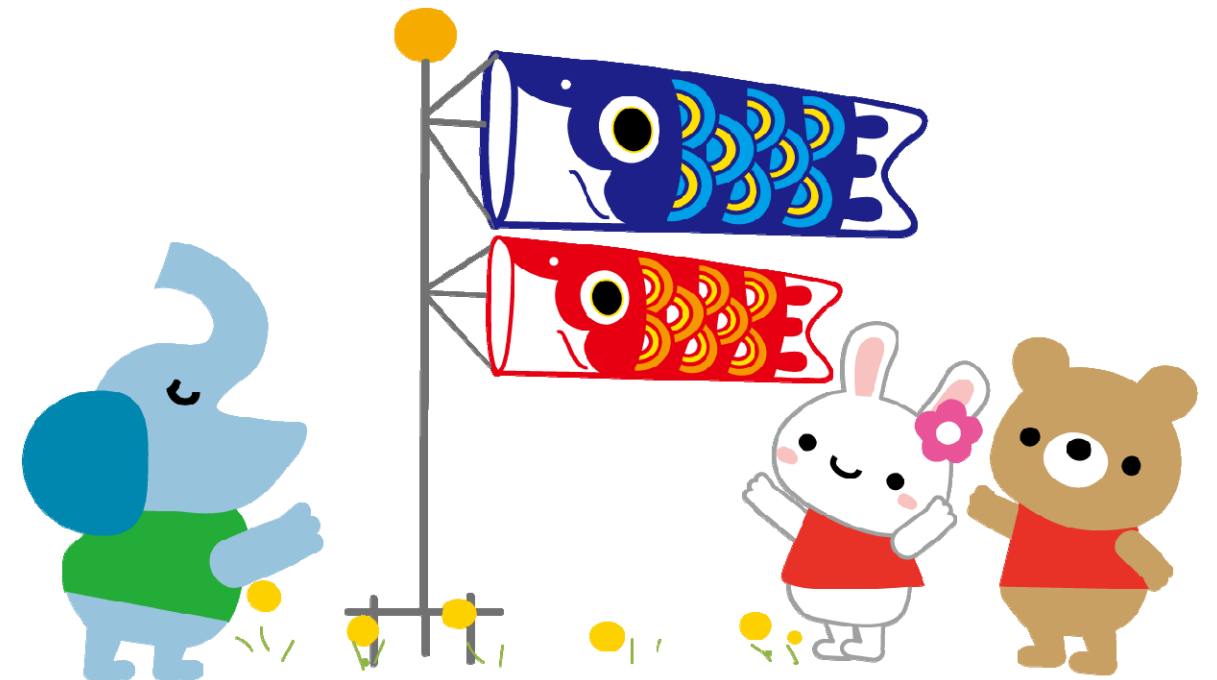


※お米の栄養価は含まれておりません

キューピット食堂昼食週間献立カレンダー





日付 曜日	5月2日 (木)	5月3日 (金)	5月4日 (土)	5月5日 (日)
昼食	さば煮付け かき揚げ カリフラワーフレンチサラダ	チキンのBBQソース 白菜とひき肉の味噌炒め いんげんの胡麻よごし	シルバー照り焼き 親子煮風 オクラと湯葉のお浸し	じゃがツナコーンのさっぱり飯 鶏の唐揚げ ゆずなめこ春雨 フルーツ(りんご缶)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263Kcal/10.0g/17.4g/17.2g/0.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/11.3g/11.4g/12.2g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195Kcal/15.9g/8.5g/12.6g/1.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260Kcal/14.7g/7.3g/34.4g/2.1g
				



日付 曜日	5月6日 (月)	5月7日 (火)
昼食	黄金カレー煮付け ふろふき大根 ほうれん草の胡麻浸し	厚揚げと豚肉の煮物 えび天ぷら 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 113Kcal/10.9g/2.1g/13.8g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 346Kcal/17.8g/23.3g/15.1g/2.1g
		

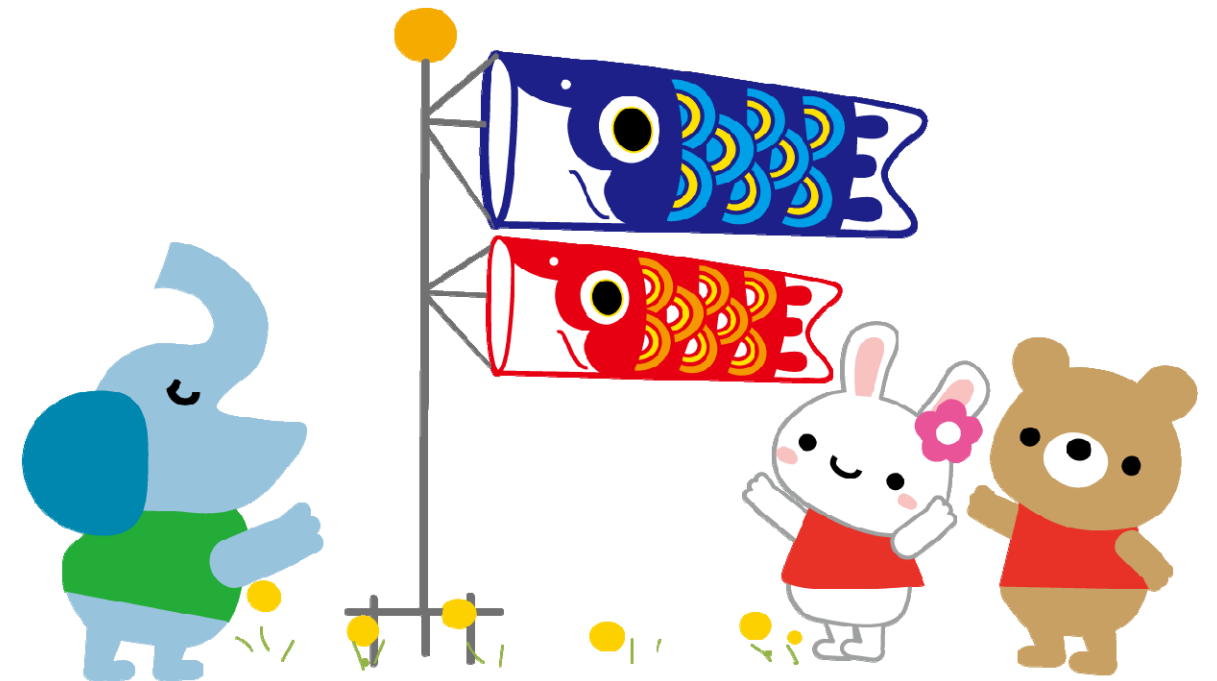


※お米の栄養価は含まれておりません

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2日 (木)	5月3日 (金)	5月4日 (土)	5月5日 (日)
夕食	肉じゃが からし菜の和え物 きゅうりのちりめん卸し	鱈の衣揚げ かぼちゃのクリーミー仕立て チンゲン菜のピーナッツ和え	炊き込みパエリア さつまいものレーズン煮 アセロラゼリー	さわらハーブ衣焼き キャベツとカニカマの煮物 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 192Kcal/7.0g/8.0g/24.5g/2.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170Kcal/10.9g/5.9g/19.1g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/8.9g/0.7g/40.8g/1.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232Kcal/10.3g/13.9g/16.9g/1.5g
				

日付 曜日	5月6日 (月)	5月7日 (火)
夕食	牛焼肉皿 カレーコロッケ 青菜と竹輪の煮浸し	ニシン照り煮 きんぴらごぼう キャベツサラダサウザン風
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 302Kcal/11.3g/16.5g/24.7g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198Kcal/9.4g/10.3g/16.6g/1.5g
		



※お米の栄養価は含まれておりません