



# ゼロクック 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
						10月1日	10月2日
朝食			秋はおいしい食べ物がたくさんありますね~			ベジタブルオムレツ きんぴらごぼう 冷奴又は温奴	彩り野菜白揚げ かぼちゃの煮物 小松菜のしらす和え
昼食			タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠			赤魚粕漬け焼き さつまいものレーズン煮 マカロニサラダ	豚丼 大根サラダ あんみつ
夕食						鶏肉と大根のサムゲタン風 かにかま磯辺天 菜の花のピーナッツ和え	サバ照焼き キャベツのコンソメ煮 ゆずなめこ春雨
						200/12.1/10.8/12.2/1.3	250/11.9/16.5/14.8/2.2
	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
朝食	しゅうまい 玉子豆腐 とろろ	カニ風味さつまいもの揚げ インゲンと豚肉の炒め風 三色豆	いわしバーグ 春雨中華サラダ 味噌汁	お魚とうふステーキ ひじき蓮根 モロヘイヤのおかか和え	ポイルウインナー ふき土佐煮 金胡麻どうふ	千草玉子焼き 高野の含め煮 なめ茸おろし	野菜丸天 筍と椎茸の当座煮 青菜と昆布の煮浸し
昼食	さわら味噌煮 じゃが芋と竹輪の照り煮 おくらとひじきの和え物	麻婆豆腐 エビ入りピーマン ブロッコリーの生姜和え	たまごかけご飯風 メバル西京焼き たけのこの煮物 チンゲン菜のナムル	塩昆布となめ茸のご飯 豚しゃぶと豆腐の野菜あんかけ ごぼうの旨煮	きつねそば うの花サラダ フルーツミックス	肉じゃが 鶏レバーオニオン炒め わかめの酢の物	サバ土佐煮 ペンネのナポリタン風 ほうれん草の胡麻浸し
夕食	メンチカツ あざりと大根のとろろ煮 8種素材の彩りごまサラダ	アジみりん焼き 小松菜とウインナーのソテー さつまいもサラダ	もち麦ご飯 塩ダレチキン かき揚げ おクラの胡麻和え	シルバー白醬油焼き いんげんと木耳の炒め煮 カリフラワーフレンチサラダ	味噌カツ 切干大根煮 菜の花ちらし	カレー照り焼き 牛肉とごぼうのしぐれ煮 山芋のだし煮	親子丼 大豆五目煮 フルーツ(黄桃缶)
	188/12.4/5.0/22.0/2.0	221/9.7/7.7/26.7/2.9	170/14.5/9.1/7.3/2.3	257/12.8/14.7/16.6/2.7	418/15.0/9.2/69.0/7.5	180/9.0/6.0/22.2/2.2	314/13.4/25.7/9.1/1.9
	322/8.0/21.3/25.3/2.5	206/15.4/8.3/18.4/1.3	273/10.7/14.0/26.2/1.0	141/10.6/6.9/9.7/1.4	256/8.3/12.5/28.9/2.3	228/14.0/8.6/21.8/2.1	278/15.2/11.5/26.5/2.5
	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
朝食	サンマ煮付け キャベツサラダサウザン風 白福豆	磯風味白揚げ 野菜入り炒り玉子 春菊の中華和え	スクランブルエッグ 小松菜のかにかま和え めかか	しそ入りしんじょ揚げ なす含め煮 かぼちゃサラダ	もち麦ご飯 赤魚塩焼き ほうれん草ツナ煮 味噌汁	鮭寄せ 花型しんじょと冬瓜のあんかけ オクラと湯葉のお浸し	ポイルウインナー ひじき煮 菜の花のお浸し
昼食	チキンカレー オムレツ フルーツ(みかん缶)	ホック塩焼き 白菜とひき肉の味噌炒め オクラの長芋和え	照り焼きチキン きんぴらごぼう ゆず風味のこ白和え	焼きそば チンゲン菜のピーナッツ和え フルーツ(パイン缶)	肉みそとろろ丼 インゲンの錦糸和え フルーツ(白桃缶)	アジおろし煮 三角信田煮 さつまいもとスナップエンドウのピーナツ和え	おでん レンコンマリネ いちごジャムヨーグルト
夕食	スケウダラ生煮 枝豆のふわふわ豆腐 春雨の高菜炒め	厚揚げと豚肉の甘辛炒め クリームペーパーコンボト 菜の花の胡麻ごし	十五穀米 さわら西京焼き 里芋の鶏そぼろあんかけ コールスローサラダ	鶏の唐揚げ 野菜入り炒り豆腐 わかめと干しエビの当座煮	さば煮付 紅あずま甘露煮 カリフラワーおかか和え	たまごオニオンロック キャベツとペーコンのソテー チンゲン菜のかにかま和え	ニンニごま味噌煮 甘辛鶏ごぼう 冷奴又は温奴
	205/7.1/8.8/23.6/2.7	146/13.6/5.3/12.4/1.3	247/12.2/11.0/15.2/2.2	433/8.7/8.0/67.1/4.1	212/8.7/8.6/25.0/1.1	190/15.2/7.4/15.6/1.2	304/13.6/12.8/32.7/2.8
	174/12.6/7.6/13.3/1.9	216/11.1/10.0/21.5/1.7	257/16.6/13.1/17.9/2.4	173/13.6/10.6/16.9/1.2	206/8.6/10.7/19.2/0.9	280/5.1/18.2/24.6/1.5	238/17.3/11.8/15.1/1.9
	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
朝食	厚焼き玉子 ふきの煮物 紫花豆	ソーセージステーキ 高野豆腐煮 キャベツのごま和え	目玉焼き じゃが芋のそぼろ煮 なます	ミートボウル がも煮 ブロッコリーの生姜和え	さつまいも揚げる ゆかり納豆	スペイン風オムレツ スナップエンドウのかにかま和え 味噌汁	野菜のつくね巻き おくらと竹輪の炒り煮 ゆずなめこ春雨
昼食	白身魚竜田揚げ ぐずし南瓜のそぼろ餡かけ ぜんまいとよしのナムル	たっぷりコーンの和風ピラフ 照り焼きハンバーグ ほうれん草と玉子のソテー	カレーうどん ちくわ磯辺天 フルーツ(ネーブル)	里芋とツナの炊き込みご飯 蒸し鶏と野菜の中華風 野菜の卵和え	ぶりみぞれ揚げ ピーマンと野菜の炒め煮風 さつまいもサラダ	鶏肉とつみれの水炊き風 いんげんと木耳の炒め煮 切干大根としば漬の和え物	イワシ梅醬油煮 かぶのクリーム煮 玉子豆腐
夕食	牛すき焼き 切干大根と山菜の煮物 りんごゼリー	タラ味噌焼き 鶏肉と若布の煮浸し スパゲティサラダ	ポークソテー甘辛ソース 大豆五目煮 ごぼうサラダ	さわらハーフ衣焼き インゲンと豚肉の炒め風 小松菜のお浸し	うに風味のご飯 厚揚げとあさりのひじき煮 お好み焼き 菜の花のピーナッツ和え	サバ味噌煮 じゃが芋とトマト煮 おクラの胡麻和え	スタミナチャーハン カリフラワーフレンチサラダ 杏仁粉チキン
	122/5.5/3.5/17.8/1.3	134/8.0/7.8/7.8/1.8	84/3.4/0.5/15.8/1.4	107/6.6/5.5/8.0/1.4	174/10.3/7.6/16.5/1.9	82/5.7/2.9/8.8/0.7	147/5.4/7.6/14.3/1.1
	236/11.1/8.9/26.8/1.5	230/12.5/9.0/28.4/3.2	368/10.4/7.1/66.5/6.4	215/13.3/9.7/18.1/2.4	279/10.0/14.0/28.7/1.7	188/12.5/7.6/16.2/2.3	144/11.3/6.5/9.3/1.8
	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
朝食	香味しゅうまい えび入りピーマン 大根葉揚げ	厚揚げのそぼろあんかけ 野菜の甘酢和え 三色豆	千草玉子焼き いんげんの胡麻ごし ふきの酢みそ和え	アジさんが焼き かぼちゃの煮物 なめ茸おろし	ポイルウインナー ほうれん草ツナ煮 青菜と昆布の煮浸し	いわしバーグ ふき土佐煮 春雨中華サラダ	ふんわり野菜豆腐寄せ 切干大根煮 インゲンの錦糸和え
昼食	緑黄色野菜入り玉子よせのきのことあん 肉団子のチーズカレー煮 8種素材の彩りごまサラダ	黄金カレーの煮付 青菜と竹輪の煮浸し うの花サラダ	くずし豆腐と豚肉の煮物 たけのこの煮物 大根サラダ	白身魚の南蛮漬け 春雨と豚肉の炒め風 春菊の信田和え	野菜入り炒り玉子 栗ムース	マトウダイバター焼き 里芋の小エビあんかけ たぬき奴	豚肉と野菜のケチャップ炒め 焼き餃子 オクラの長芋和え
夕食	さつまいもと豚肉の煮物 おくらとひじきの和え物	ささみフライ&野菜ロック ペンネのソテー風 チンゲン菜の彩り和え	松茸ごはん シルバー照り焼き ごぼうと人参の挽き肉炒め わかめの酢の物	チキンのBBQソース なす含め煮 チンゲン菜のナムル	赤魚西京焼き 鶏肉と大根の中華煮 ポテトサラダ	和風牛丼 レンコンマリネ フルーツ(バナナ)	マヌシ味噌焼き じゃが芋の葱塩バター ほうれん草の胡麻浸し
	331/12.0/22.0/22.0/2.8	176/13.1/6.0/17.7/1.5	140/7.0/6.8/13.7/1.9	170/8.6/7.4/16.0/1.5	504/17.4/17.1/69.7/6.3	217/19.4/6.6/17.7/1.5	242/11.6/11.1/24.0/1.8
	194/11.7/4.9/25.6/1.3	294/8.0/16.9/28.0/2.2	199/12.7/8.9/16.6/3.9	163/8.7/9.6/10.2/1.4	197/13.1/10.4/11.5/1.3	212/4.8/9.3/27.4/2.0	178/15.6/7.5/12.7/1.4
	10月31日						
朝食	ミニハンバーグ 小松菜のしらす和え 白福豆						
昼食	ニンニ照り煮 ひじき煮 春菊の中華和え						
夕食	彩り野菜のチキンライス パンキンチチュー コールスローサラダ						
	111/6.9/3.0/15.9/1.0						
	168/10.4/9.2/11.3/1.6						
	329/12.3/19.0/26.7/2.1						

※都合により、献立を変更する場合がございます。