

11月

ゼロクック 月間献立カレンダー



タイハイ株式会社

	日	月	火	水	木	金	土
		11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日
朝食		枝豆のふわふわ豆腐 大豆トマト煮 モロヘイヤのおかか和え	オムレツ 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ 金胡麻どうふ	アジ西京焼き チンゲン菜のピーナツ和え もずく	しゅうまい 野菜入り炒り豆腐 大根サラダ	アオサしんじょの餡かけ きんぴらごぼう 梅納豆	彩り野菜白揚げ 卵の花炒り煮 チンゲン菜のかにかま和え
栄養価		kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113/6.6/5.7/9.6/1.0	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/5.7/8.0/17.8/2.0	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 60/4.3/1.2/8.1/1.4	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/5.4/7.0/12.4/0.8	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/7.7/6.2/16.4/1.8	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 78/4.5/3.3/7.7/1.0
昼食		鶏肉の味噌焼き 大根のかに風味あんかけ 菜の花のお浸し	ホッケ塩焼き クリーミーベーコンポテト キャベツサラダサウザン風	ふわとろ麻婆茄子丼 豚しゃぶサラダ フルーツヨーグルト	白身フライ キャベツと油揚げの煮物 カリフラワーおかか和え	鶏肉とピーマンの甘酢和え わかめと干しエビの当座煮 とろろ	サワラ白だし焼き 菜の花の甘辛煮 スパゲティサラダ
栄養価		kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/10.6/6.9/15.4/1.9	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201/13.1/6.1/24.2/1.2	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/8.0/16.8/17.0/1.3	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/9.1/7.5/16.6/1.9	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/12.2/7.7/23.1/2.2	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/18.5/17.9/16.3/1.8
夕食		十五穀米 さば生妻醤油焼き れんこん金平 さつま揚げとスタップエンドウのピーナツ和え	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 ごぼうの旨煮 マカロニサラダ	赤魚粕焼き さつまいもいとこ煮 オクラと湯葉のお浸し	とろろ昆布と蒸し鶏のそば 菜の花ちらし フルーツみつ豆	カレー味噌焼き カレーコロッケ 小松菜とウインナーのソテー	肉団子のトマトクリーム煮 キャベツのごま和え フルーツ (キウイフルーツ)
栄養価		kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/12.3/14.8/21.1/1.4	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/10.9/14.1/21.5/2.1	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/12.2/3.1/19.1/0.5	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 340/15.3/3.8/61.5/7.8	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/13.0/8.8/13.8/1.4	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/10.5/12.6/28.3/1.9
朝食		豆腐のひき肉包み揚げ なます 味付湯葉	ベジタブルオムレツ ゆずなめこ春雨 金時豆	ソーセージステーキ 里芋の鶏そぼろあんかけ 切干大根としば漬和え	ポイルウインナー カリフラワーフレンチサラダ 味付山菜	サンマ煮付け 筍の金平 わかめの酢の物	ロールキャベツヘトマトソース えび入りピーマン 青菜と昆布の煮浸し
栄養価		kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/6.6/10.1/9.1/1.2	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113/3.4/2.3/19.8/0.9	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 113/6.8/4.7/10.3/1.7	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/5.5/8.4/7.5/1.4	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 91/4.4/4.5/8.5/1.3	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 84/2.7/2.0/13.9/1.0
昼食		玉葱と豚肉の甘辛丼 大豆とえんどう豆の和風サラダ フルーツ (柿)	うに風味かじご飯 赤魚味噌味噌焼き 白菜のおかか煮 かぼちゃサラダ	塩ダレチキン がんも煮 おくら胡麻和え	ゆず香るおろしあんかけうどん かき揚げ フルーツミックス	かつ丼 ほうれん草ツナ煮 フルーツ (黄桃缶)	チキン照焼き 豆腐の野菜あんかけ 8種素材の彩りごまサラダ
栄養価		kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/9.3/13.5/22.3/1.7	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242/11.6/14.3/14.9/1.1	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/12.6/11.0/8.3/1.4	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 367/7.1/6.8/68.2/5.6	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/8.9/13.6/28.1/1.5	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/15.0/18.2/16.1/1.9
夕食		サケチヂン衣焼き さつま芋と昆布の煮物 ぜんまいともやしナムル	肉じゃが 高野の含め煮 春菊の信田和え	スクツウダラ生姜煮 インゲンと豚肉の煮物 ごぼうサラダ	ミートローフ 切昆布大豆煮 チンゲン菜の彩り和え	さつまいもと鶏肉の照り煮 小松菜のお浸し	さつま芋とベーコンのご飯 おでん 菜の花のピーナツ和え
栄養価		kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/11.4/10.0/27.3/1.3	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/8.8/7.2/24.5/2.2	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198/11.6/11.6/11.8/1.8	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227/11.3/12.8/18.0/1.7	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211/15.2/8.2/17.4/1.6	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/14.4/9.6/27.3/3.3
朝食		厚焼き玉子 切干大根と山三つ葉の煮物 菜の花胡麻よごし	カニ風味さつま揚げ ふきの煮物 ポテトサラダ	野菜のつくね巻 大豆トマト煮 モロヘイヤのおかか和え	お魚とうふステーキ なす含め煮 三色豆	鮭寄せ いんげんと木瓜の炒め煮 ごま納豆	スクランブルエッグ じゃがいもとそぼろ煮 野菜の甘酢和え
栄養価		kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/6.6/4.3/16.3/1.3	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/2.7/5.9/15.2/1.6	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/8.4/7.0/11.9/0.9	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/6.3/3.0/20.9/0.9	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/9.0/9.1/11.5/1.1	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 117/3.5/4.7/15.2/1.1
昼食		メバル西京焼き さつまいもとツナのトマト煮込み ブロッコリーの生妻和え	彩野菜と豚肉の辛みそ炒め 玉子豆腐 春菊の中華和え	サバ土佐煮 高野豆腐煮 小松菜のしらす和え	ポークカレー 野菜入り炒り玉子 フルーツ (白桃缶)	ソース焼きそば 大根菜油揚げ 栗ムース	チキンカツ 厚揚げと小松菜の生妻煮 カリフラワーおかか和え
栄養価		kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/15.2/5.8/17.8/1.9	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208/6.5/13.6/15.6/1.5	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/13.5/13.6/9.4/1.6	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/6.6/12.3/23.8/2.3	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 478/9.5/16.3/70.2/4.2	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/10.7/7.3/19.0/2.0
夕食		中華うま煮丼 キャベツのカレー風味和え フルーツ (ネーブル)	アジみりん焼き ひじき蓮根 チンゲン菜のナムル	照り焼きチキン 野菜入り春雨煮 オクラの長芋和え	シロアネ白醬油焼き 筋と椎茸の当座煮 コールスローサラダ	ポークソテーBBQソース 花型しんじょと冬瓜のあんかけ 冷奴又は温奴	さわら西京焼き 焼き餃子 キャベツとかにかまの煮物
栄養価		kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/4.8/10.9/16.1/1.6	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/13.2/4.3/8.6/1.5	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/10.2/7.8/21.7/2.0	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/11.1/11.1/10.3/1.3	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/10.9/10.3/15.6/2.1	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/16.1/8.2/14.5/2.0
朝食		スペイン風オムレツ とうふ田楽 菜の花のお浸し	野菜丸天 ふきの酢みそ和え 味付湯葉	赤魚塩焼き ひじき煮 なめ茸おろし	千草玉子焼き おからと竹輪の炒り煮 チンゲン菜のカニカマ和え	あじ入りさんが 切干大根煮 春雨中華サラダ	ポイルウインナー 高野の含め煮 チンゲン菜の彩り生姜和え
栄養価		kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 121/7.2/4.2/14.1/1.2	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 107/6.0/2.8/14.6/1.4	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 79/5.8/2.8/9.6/1.5	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 97/5.5/4.5/8.5/1.0	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/6.1/4.8/16.3/1.5	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/6.6/9.7/10.0/1.5
昼食		焼き豚丼 根菜のごった煮 りんごジャムヨーグルト	アジおろし煮 かぼちゃの煮物 インゲンの錦糸和え	たまごかけ風ご飯 北海道チーズコロッケ 厚揚げのそぼろあんかけ キャベツのごま和え	ぶりみぞれ揚げ きんぴらごぼう わかめと干しえびの当座煮	深川めし 肉味噌やさい さつまいもサラダ	焼きナポリタン 小松菜のしらす和え ヨーグルト
栄養価		kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/14.1/11.0/28.2/2.8	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/11.1/2.7/19.6/1.2	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 366/8.2/24.8/27.8/2.5	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/10.8/13.2/22.3/1.9	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/10.1/10.8/22.3/1.9	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 550/15.7/19.2/76.3/5.1
夕食		白身魚竜田揚げ じゃが芋トマト煮 レンコンマリネ	豚肉と野菜の炒め物 かにかま磯辺天 とろろ	タラ味噌焼き たけのこの煮物 スパゲティサラダ	デミソースハンバーグ ふき土佐煮 オクラと湯葉のお浸し	さば塩焼き 親子煮風 ほうれん草の胡麻浸し	鶏の味噌煮込み お好み焼き 味付山菜
栄養価		kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 202/7.6/7.4/26.1/1.5	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/10.9/11.8/20.1/2.0	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/12.7/8.3/20.0/1.7	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/11.1/8.6/21.9/2.0	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/16.6/18.6/9.4/2.2	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241/12.7/9.2/25.9/2.3
朝食		ミートボール 大豆五目煮 カリフラワーフレンチサラダ	しそ入りしんじょ餡かけ 山芋だし煮 青菜と昆布の煮浸し	目玉焼き 小松菜のおひたし ゆずなめこ春雨			
栄養価		kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/6.7/6.6/13.8/1.1	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 106/4.9/2.6/16.7/1.2	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 68/2.9/1.4/11.2/1.0			
昼食		十五穀米 ニンシごま味噌煮 鶏肉とじゃが芋のカレー煮 マカロニサラダ	かに玉チャーハン キャベツサラダサウザン風 フルーツ (パイン缶)	もち麦ご飯 赤魚味噌味噌焼き クリーミーベーコンポテト 8種素材の彩りごまサラダ			
栄養価		kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 357/16.7/20.4/24.7/2.2	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/6.4/7.8/23.2/2.1	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218/11.6/7.9/25.7/1.7			
夕食		牛肉とかぶの煮物 香味しゅうまい いんげんの胡麻よごし	さわらハーブ衣焼き 筍のそぼろ煮 なます	ポークハヤシ 野菜入り炒り豆腐 杏仁フルーツ			
栄養価		kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/10.2/16.6/22.3/2.0	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/14.5/17.5/19.2/2.0	kcal/296 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/6.0/14.8/23.7/1.3			

※都合により、献立を変更する場合がございます。