
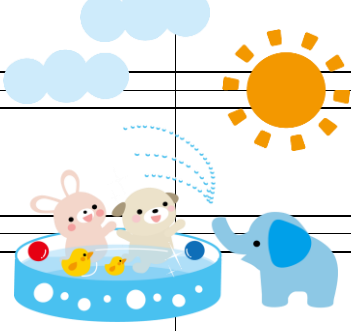
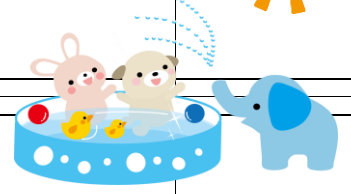




ゼロクック 月間献立カレンダー



タイハイ株式会社

	日	月	火	水	木	金	土
朝食	 <p>アサガオとヒマワリが 元気に咲いていますね!</p>					7月1日 目玉焼き えび入りピーマン 青菜と昆布の煮浸し	7月2日 磯風味白揚げ 野菜の卵和え モロヘイヤおかかかえ
昼食						85/3.3/2.0/13.6/0.9	73/4.1/2.3/9.7/1.0
夕食						254/8.7/11.7/29.1/1.5	253/13.5/15.3/13.7/1.3
朝食	7月3日 豆腐のひき肉包み揚げ ひじき蓮根 キャベツのカレー風味和え	7月4日 カニ風味さつま揚げ さつまいもいとこ煮 菜の花のピーナッツ和え	7月5日 野菜のつくね巻き 大豆トマト煮 おくらとひじきの和え物	7月6日 お魚とうふステーキ 切干大根煮 三色豆	7月7日 鮭寄せ わかめとかにかまの柔らか煮 春菊の中華和え	7月8日 スクランブルエッグ 山芋のだし煮 生姜納豆	7月9日 いわし入りハンバーグ いんげんの胡麻よごし もずく
昼食	161/5.3/10.5/11.3/1.1	112/4.3/1.5/21.2/0.9	137/9.3/5.1/13.9/1.3	137/7.2/1.8/25.9/1.1	115/6.6/6.3/9.0/2.0	157/8.2/7.4/15.8/1.4	93/5.1/2.9/11.9/1.4
夕食	249/12.0/13.7/18.5/2.0	302/12.4/16.8/25.8/2.1	185/7.5/7.5/24.0/1.7	248/9.6/17.8/13.7/1.5	333/10.1/4.7/62.5/5.4	299/10.4/18.5/23.3/2.2	205/12.4/6.5/23.4/1.9
朝食	195/5.2/10.4/20.3/1.8	177/20.4/6.4/11.5/1.7	203/9.4/7.5/23.8/2.2	237/8.2/9.3/33.3/3.5	166/7.3/8.0/15.3/1.9	161/15.3/7.4/9.4/1.9	248/8.8/16.7/14.4/2.5
朝食	7月10日 スペイン風オムレツ とうふ田楽 野菜の甘酢和え	7月11日 野菜丸天 かぼちゃの煮物 味噌汁	7月12日 ポイルウインナー ひじき煮 なめ茸おろし	7月13日 千草玉子焼き ふき土佐煮 チンゲン菜のカニカマ和え	7月14日 赤魚塩焼き 大豆五目煮 おからの胡麻和え	7月15日 あじさんが焼き 大根サラダ 味噌汁	7月16日 コーンピースオムレツ 菜の花らし 白福豆
昼食	128/6.4/4.1/16.8/1.0	124/6.2/2.6/18.9/1.1	146/6.5/8.5/12.3/1.7	67/4.2/2.3/7.5/1.2	108/8.4/4.2/10.8/1.1	104/4.7/5.7/8.2/1.0	83/4.2/1.4/15.1/1.1
夕食	236/14.4/7.3/30.0/2.8	237/12.0/14.8/12.6/1.5	294/6.8/18.2/26.4/1.8	291/9.8/14.2/31.3/1.3	207/10.8/11.4/15.9/2.3	562/14.6/21.1/76.4/5.0	229/16.9/8.8/22.8/1.5
朝食	261/16.1/12.6/19.0/2.1	265/15.4/13.3/20.1/2.0	203/12.7/8.3/20.0/1.7	275/12.2/5.9/23.1/2.6	211/4.1/7.3/31.3/2.0	211/11.3/9.1/19.4/2.0	210/12.4/14.6/9.0/2.2
朝食	7月17日 ミートボール ごぼうの旨煮 カラフルアボカドサラダ	7月18日 しそ入りしんじょ揚げ なす生姜風味煮 青菜と昆布の煮浸し	7月19日 香味しゅうまい 小松菜のかにかま和え ゆずなめこ春雨	7月20日 スクランブルエッグ ふきの煮物 菜の花ピーナッツ和え	7月21日 枝豆のふわふわ豆腐 牛肉入りれんこん マカロニサラダ	7月22日 さつま揚げ 切干大根としば漬け和え 味噌汁	7月23日 厚焼き玉子 きんぴらごぼう 梅納豆
昼食	93/3.9/3.6/11.5/1.2	73/3.8/2.5/10.0/1.1	118/4.1/4.6/14.9/1.4	99/4.4/5.2/10.1/1.5	194/4.3/12.0/17.0/1.3	133/7.6/5.7/13.1/1.2	176/9.4/7.2/20.1/1.8
夕食	223/13.6/10.9/15.9/1.8	224/9.4/13.2/16.7/2.0	203/12.5/6.9/24.3/1.1	454/9.3/12.8/72.3/6.0	146/15.5/4.2/12.1/1.1	176/7.8/9.5/15.0/2.4	216/8.6/13.9/14.3/1.3
朝食	244/7.6/9.1/33.7/2.0	286/14.2/16.5/18.6/1.9	243/11.7/13.8/17.7/1.0	219/14.0/8.7/20.3/1.5	174/5.0/7.7/21.2/1.8	217/11.2/11.6/17.6/2.7	245/10.6/13.3/19.6/1.5
朝食	7月24日 ソーセージステーキ ピーマンと野菜の炒め煮 チンゲン菜のピーナッツ和え	7月25日 オムレツ なすの香味揚げ うぐいす豆	7月26日 アジ西京焼き 筍の金平 春菊の中華和え	7月27日 アオサしんじょの中華あんかけ 紅あずま甘露煮 山菜のさっぱり和え	7月28日 ポイルウインナー 切干大根煮 金時豆	7月29日 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	7月30日 彩り野菜白揚げ じゃが芋のそぼろ煮 大根葉油揚げ
昼食	115/5.4/5.3/11.6/1.5	134/5.3/3.3/20.8/1.1	67/5.2/2.4/6.8/1.3	109/2.9/2.6/18.3/1.2	185/6.9/7.5/22.3/1.3	149/6.3/8.2/12.0/1.1	68/4.1/1.0/10.7/1.1
夕食	226/6.9/8.9/30.4/2.5	214/12.7/6.7/24.5/1.9	163/5.8/8.8/16.0/1.6	267/12.3/17.9/12.6/1.7	476/10.4/16.5/67.9/4.3	255/8.8/11.8/28.4/1.9	153/10.5/6.1/16.2/2.1
朝食	207/20.0/8.6/11.1/2.5	167/12.8/5.8/17.9/2.2	262/12.5/14.4/19.4/1.8	213/10.6/9.8/20.7/2.0	230/6.8/11.5/24.6/2.1	189/15.2/7.1/14.6/1.8	221/5.8/12.7/21.8/1.5
朝食	7月31日 目玉焼き キャベツのカレー風味和え なめ茸おろし						
昼食							
夕食							

※都合により、献立を変更する場合がございます。