

	日	月	火	水	木	金	土		
				3月1日	3月2日	3月3日	3月4日		
朝食	<p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>			<b>千草玉子焼き</b> <b>ふき土佐煮</b> <b>千ゲン菜の彩り生姜和え</b>	<b>ポイルウインナー</b> <b>大豆五日煮</b> <b>菜の花の胡麻よごし</b>	<b>目玉焼き</b> <b>大根サラダ</b> <b>梅奴</b>	<b>あじさんが焼き</b> <b>菜の花ちらし</b> <b>白福豆</b>		
栄養価				kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
昼食				<b>もち麦ご飯</b> <b>ぶい照り揚げ</b> <b>たけのこの煮物</b> <b>さつまいもと豆のハニーマスタート風味</b>	<b>ナポリタン</b> <b>オクラと湯葉のお浸し</b> <b>フルーツ(りんご)</b>	<b>ちらし寿司</b> <b>サンマ煮付け</b> <b>甘辛鶏ごぼう</b> <b>水ようかん</b>	<b>チキンカツ</b> <b>かぶのクリーム煮</b> <b>さつまいもとインゲンのピーナッツ和え</b>		
栄養価				kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
夕食				<b>ハンバーグ</b> <b>豆乳がんも煮</b> <b>とろろ</b>	<b>さば塩焼き</b> <b>キャベツとかにかまの煮物</b> <b>山菜のさっぱり和え</b>	<b>牛肉と野菜の中華炒め</b> <b>なす生姜風味煮</b> <b>春雨中華サラダ</b>	<b>エビの和風チャーハン</b> <b>高野の含め煮</b> <b>ワカメとオクラの酢の物</b>		
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g			
	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日		
朝食	<b>コーンピースオムレツ</b> <b>ひじき煮</b> <b>キャベツサラダサウザン風</b>	<b>しそ入りしんじょ餡かけ</b> <b>カリフラワーおかか和え</b> <b>青菜と昆布の煮浸し</b>	<b>香味しゅうまい</b> <b>人参しいり</b> <b>ゆずなめこ春雨</b>	<b>枝豆のふわふわ豆腐</b> <b>牛肉入りれんこん</b> <b>小松菜のしらす和え</b>	<b>さつまいも揚げ</b> <b>ふきの煮物</b> <b>千ゲン菜のかにかま和え</b>	<b>ソーセージステーキ</b> <b>切干大根としぼ漬和え</b> <b>味付湯葉</b>	<b>厚焼き玉子</b> <b>きんぴらごぼう</b> <b>あおさ納豆</b>		
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g		
昼食	<b>十五穀米</b> <b>ニシンごま味噌煮</b> <b>じゃが芋の葱塩バター</b> <b>フロッコリーのガーリック風味和え</b>	<b>かに玉の高菜野菜あんかけ丼</b> <b>なすとお豆のゆずみそかけ</b> <b>アセロラゼリー</b>	<b>黄金カレー煮付け</b> <b>野菜コロケ</b> <b>根菜和風サラダ</b>	<b>焼きうどん</b> <b>大根と鶏肉の和風あんかけ</b> <b>フルーツ(ネーフル)</b>	<b>鶏の唐揚げ</b> <b>かぼちゃのクリーミー仕立て</b> <b>いんげんと木耳の炒め煮</b>	<b>豚肉と野菜の炒め物</b> <b>里芋の鶏とほろあんかけ</b> <b>菜の花のお浸し</b>	<b>サバ味噌煮</b> <b>豆腐のオイスターあんかけ</b> <b>マカロニサラダ</b>		
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g		
夕食	<b>豚すき焼き風煮</b> <b>お好み焼き</b> <b>ごぼうサラダ</b>	<b>さわらハーフ衣焼き</b> <b>鶏肉と大根の中華煮</b> <b>菜の花のピーナッツ和え</b>	<b>もち麦ご飯</b> <b>鶏肉の味噌焼き</b> <b>野菜入り炒り豆腐</b> <b>おくらの胡麻和え</b>	<b>白身魚南蛮漬</b> <b>三角信田煮</b> <b>さつまいもサラダ</b>	<b>和風牛丼</b> <b>茹で野菜サラダ</b> <b>ヨーグルト</b>	<b>緑黄色野菜入り玉子寄せ</b> <b>鶏肉と若布の煮浸し</b> <b>金胡麻どうぶ</b>	<b>十勝風豚血</b> <b>焼き餃子</b> <b>ほうれん草ツナ煮</b>		
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g		
	261/9.7/14.2/23.9/2.9	256/13.9/15.4/14.4/1.3	225/11.5/10.0/22.7/1.2	287/14.0/10.9/32.5/1.6	230/8.0/12.1/22.0/2.2	220/9.3/14.2/14.9/2.1	280/9.6/18.0/18.3/2.5		

※都合により、献立を変更する場合がございます。



# ゼロクック 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
朝食	ミートボール ピーマンと野菜の炒め煮風 なめ茸おろし	オムレツ オクラの長芋和え うぐいす豆	ミニハンバーグ 筍の金平 ほうれん草の胡麻浸し	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	ポイルウインナー 切干大根煮 金時豆	しょうまい インゲンと豚肉の炒め風 青菜と昆布の煮浸し	彩り野菜白揚げ じゃが芋トマト煮 大根葉油揚げ
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 101/3.7/2.4/17.6/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/5.6/2.9/20.8/1.0	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 93/5.5/3.9/10.5/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 109/2.9/2.6/18.3/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/6.9/7.5/22.3/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/6.3/8.2/12.0/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 86/3.7/2.0/13.9/1.1
昼食	チキンカレー 豚肉とキャベツのうま煮 フルーツ(白桃缶)	厚揚げとあさりのひじき煮 パンネのソテー風 チンゲン菜のピーナッツ和え	かにトマトクリームライスプレート キャベツのカレー風味和え バナナムース 	ニンジン照り煮 野菜入り炒り玉子 いんげんのかにかま和え	ミニあごだし五目ご飯 若竹そば ちくわ磯辺天 シャインマスカットゼリー	サワラ白だし焼き 白菜と春雨の中華風 冷奴又は温奴	豆腐ハンバーグ～青じそ風味～ ごぼうと人参の挽き肉炒め おくらとひじきの和え物
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/5.4/7.4/25.0/2.4	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/10.7/8.0/35.1/2.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/5.8/14.1/24.2/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/12.4/10.8/9.8/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 335/12.7/5.6/59.2/4.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 238/20.8/13.0/9.0/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/8.2/10.5/19.8/2.2
夕食	白身フライ エビ団子と高野豆腐の煮物 レンコンマリネ	チキンのBBQソース 青菜と竹輪の煮浸し ぜんまいともやしのナムル	イワシ梅醤油煮 春雨と豚肉の炒め煮 大豆とえんどう豆のサラダ	ポークソテー味噌味 がんも煮 カリフラワーフレンチサラダ	マトウダイバター焼き キャベツとベーコンのソテー ポテトサラダ	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 なす生姜風味煮 チンゲン菜のナムル	ポークハヤシ コールスローサラダ フルーツ(キウイフルーツ)
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/13.1/12.3/27.7/2.6	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/11.2/9.1/11.6/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/12.3/8.7/18.0/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 186/9.8/11.4/10.3/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 201/15.1/8.5/14.2/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/9.3/7.1/13.3/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/5.8/19.8/23.8/1.6
	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日
朝食	目玉焼き 卵の花炒り煮 モロヘイヤおかか和え	ふんわり野菜豆腐寄せ 山芋のだし煮 もずく	磯風味白揚げ さつまいもいとこ煮 菜の花ピーナッツ和え	野菜のつくね巻き 野菜入り春雨煮 小松菜のしらす和え	あじさんが焼き 切昆布大豆煮 春菊信田和え	コーンピースオムレツ たけのこの煮物 ツナおろし	豆腐のひき肉包み揚げ かぼちゃの煮物 インゲンの胡麻よごし
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 85/4.9/3.1/10.0/0.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/4.7/4.5/15.8/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 106/4.2/1.4/20.1/0.7	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 108/7.6/3.2/13.1/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/8.8/6.7/13.6/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 78/4.8/2.8/9.6/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/6.2/9.6/18.3/1.0
昼食	韓国春雨と豚肉の甘辛炒め かき揚げ なます	さば生姜醤油焼き 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ キャベツのごま和え	お赤飯 焼き鳥皿 インゲンの錦糸和え フルーツミックス 	ぶりみぞれ揚げ ひじき煮 とろろ	ロールキャベツ～トマトソース～ 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 野菜の甘酢和え	小海老のミニ菜めし 温きしめん カレーコロッケ フルーツ(洋なし缶)	豚肉の生姜風味 根菜のごった煮 小松菜のお浸し
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/8.9/14.9/26.5/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 234/11.1/15.2/14.0/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/19.0/9.5/23.7/2.4	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/12.0/13.9/20.3/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/9.1/5.3/24.4/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/6.7/5.7/46.9/3.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/10.8/20.0/13.9/1.6
夕食	赤魚粕漬焼き 根菜つみれとふきの煮物 かぼちゃサラダ	チキンクリーム煮 野菜の卵和え スパゲティサラダ	サケチーズ衣焼き マーボーナス オクラと湯葉のお浸し	中華うま煮丼 ごぼうサラダ フルーツ(パイン缶)	豆腐のかにかま入り卵あんかけ チンゲン菜とかぶの合わせ煮 マカロニサラダ	鶏肉とピーマンの甘酢和え なす田楽 キャベツサラダサウザン風	サバ照焼き 若布と卵のおかか和え ゆずなめこ春雨
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/11.6/8.6/17.4/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/10.4/17.0/22.0/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 231/13.4/12.9/14.8/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 241/4.7/15.5/20.8/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/11.8/13.6/23.6/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 238/10.7/9.9/24.6/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/13.0/13.7/15.1/2.3

※都合により、献立を変更する場合がございます。



# ゼロクック 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	
朝食	カニ風味さつま揚げかけ キャベツと油揚げの煮物 三色豆	スペイン風オムレツ 千んげん菜の彩り生姜和え ふきの酢みそ和え	ポイルウイナー 春雨中華サラダ 味付ゆば	赤魚塩焼き 筍と椎茸の当座煮 千んげん菜のピーナッツ和え	いわし入りハンバーグ ふき土佐煮 金胡麻どうぶ	スクランブルエッグ 切干大根煮 梅納豆	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 108/5.9/1.9/18.3/1.2	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 97/3.2/3.9/12.6/1.2	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/7.1/8.8/9.8/1.4	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 55/5.1/1.1/7.0/1.2	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 108/5.4/4.6/12.0/1.4	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/7.9/8.0/15.5/1.8	
昼食	さわら味噌煮 じゃが芋と竹輪の照り煮 ぜんまいともやしのナムル	鶏とぼろ丼 小松菜とウイナーのソテー さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え	もち麦ご飯 シルバー白醤油焼き ごぼうの旨煮 キャベツのツナコーンかけ	豚しゃぶと野菜のごま風味 鶏レバーオイスターソース 菜の花ちらし	しらすのちらし寿司 牛肉とごぼうのしぐれ煮 うの花サラダ	ミートローフ 厚揚げと小松菜の生姜煮 レンコンマリネ	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/12.7/6.9/20.4/2.0	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/8.4/8.6/14.0/1.6	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/13.7/5.9/19.8/1.3	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/10.7/18.8/10.3/2.1	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/8.3/14.4/25.8/2.8	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/9.8/13.0/23.3/2.0	
夕食	とんかつ 菜の花の甘辛煮 なめ茸奴	十五穀米 アジみりん焼き えび入りピーマン さつま芋のサラダ	千キンロイヤル 麩の卵仕立て おくらの胡麻和え	花見うどん いんげんと木耳の炒め煮 フルーツ(みかん缶)	肉団子和風うま煮 さつまいもと豚肉の煮物 ブロッコリーのガーリック風味	赤魚味噌幽庵焼き 山芋のとぼろ煮 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 305/13.6/18.0/22.1/2.1	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237/14.3/7.7/28.2/1.0	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/9.2/7.6/22.4/2.0	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/9.6/4.7/60.8/5.4	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/10.2/12.4/28.4/1.6	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/13.4/4.9/15.0/1.4	

※都合により、献立を変更する場合がございます。