



ゼロクック 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土	
朝食		5月1日 厚焼き玉子 ひじき煮 金時豆	5月2日 赤魚塩焼き 里芋の鶏とぼろあんかけ カリフラワーフレンチサラダ	5月3日 ポイルウインナー ふきの煮物 山菜のさっぱり和え	5月4日 ソーセージステーキ 筍の金平 小松菜のお浸し	5月5日 香味しょうまい 野菜入り炒し豆腐 青菜と昆布の煮浸し	5月6日 磯風味白揚げ 野菜の卵和え キャベツのカレー風味和え	
		kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
昼食		サバ照焼き 高野の含め煮 かぼちゃサラダ	コクうま野菜カレー 菜の花のピーナッツ和え フルーツ(黄桃缶)	さわら味噌煮 ほうれん草ツナ煮 ゆずなめこ春雨	ささみフライ&ミニバーグ ペンのナポリタン風 根菜和風サラダ	まぐろとぼろのちらし寿司 さつまいも揚げと大根の煮物 うぐいす豆 フルーツミックス	チキンロイヤル 三角信田煮 とろろ	
		kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
夕食		鶏と大根の煮物 筍の葱味噌煮 小松菜のカニカマ和え	スケソウダラ生姜煮 インゲンと豚肉の煮物 ごぼうサラダ	十五穀米 塩ダレチキン 紅あずま甘露煮 キャベツのごま和え	メバル西京焼き じゃがいもと鶏肉の照り煮 チンゲン菜の彩り生姜和え	豚肉の生姜風味 ビーフンと野菜の炒め煮風 インゲンのかにかま和え	サケチーズ衣焼き ふきと豚肉の味噌煮 うの花サラダ	
		kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	
朝食		豆腐のひき肉包み揚げ ひじき蓮根 切干大根としぼ漬け和え	カニ風味さつまいも炊き さつまいもいとこ煮 菜の花のお浸し	スペイン風オムレツ 大豆トマト煮 春菊の信田和え	お魚とうふステーキ 筍と椎茸の当座煮 ツナおろし	鮭寄せ チンゲン菜のピーナッツ和え 三色豆	いわし入りハンバーグ 山芋のだし煮 あおさ納豆	スクランブルエッグ 春菊の中華和え もずく
		kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
昼食		イワシ梅醤油煮 牛肉とごぼうのしくれ煮 ポテトサラダ	鶏肉と野菜のハーフ煮 若布と卵のおかか和え 田楽なす	シルバー白醤油焼き かぼちゃの煮物 いんげんの胡麻よごし	たまねぎと豚肉の甘辛丼 かぶと竹輪の含め煮 フルーツ(バナナ)	ミニあごだし五目ご飯 茶そば わかめとかにかまの柔らか煮 フルーツ(パイン缶)	照り焼きチキン キャベツとグリーン野菜のソテー おくらとひじきの和え物	アジおろし煮 紅あずま甘露煮 ゆず風味白和え
		kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
夕食		中華うま煮丼 ほうれん草の胡麻浸し マンゴー杏仁	アジみりん焼き 根菜のごった煮 小松菜のしらす和え	もち麦ご飯 チキンカツ 野菜入り春雨煮 ふきの酢みそ和え	さば煮付け じゃが芋のとぼろ煮 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 青じそ風味餃	赤魚味噌幽庵焼き 高野豆腐煮 レンコンマリネ	ませそばのたしで作る炊き込みご飯 野菜のつくね巻き 春雨の高菜炒め フルーツ(みかん缶)
		kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
朝食	145/5.2/9.3/10.1/1.1	102/3.3/1.1/20.3/1.0	103/6.1/4.3/10.2/1.1	86/5.3/2.2/14.2/1.3	145/7.5/5.5/17.5/0.7	143/9.8/4.8/15.8/1.3	103/3.6/5.5/10.7/1.6	
昼食	289/13.3/15.8/21.9/1.9	271/16.9/12.5/23.7/3.0	156/10.9/4.7/17.3/1.2	231/7.6/12.3/21.3/1.8	249/10.3/2.9/46.9/4.3	189/10.2/8.1/18.6/2.2	187/12.7/5.8/20.3/1.2	
夕食	198/5.7/10.9/19.5/1.7	192/17.7/9.4/10.2/1.3	223/9.0/6.6/32.7/2.3	258/9.3/17.9/14.9/1.2	209/11.0/10.3/17.3/2.4	163/12.3/6.3/13.2/1.5	279/16.2/13.8/20.9/2.5	

※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
	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日
朝食	サンマ煮付け いんげんと木耳の炒め煮 大根葉油揚げ	野菜丸天 なす生姜風味煮 紫花豆	ミートボール おからと竹輪の炒り煮 小松菜のお浸し	千草玉子焼き ふき土佐煮 フロッキーのツナマヨコン和え	ポイルウインナー 大豆五目煮 菜の花の胡麻よごし	目玉焼き 大根サラダ 梅奴	あじさんが焼き 菜の花ちらし 白福豆
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 93/4.4/4.9/7.9/0.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 91/4.7/1.3/16.3/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 88/4.3/3.7/9.3/0.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 97/6.6/3.9/9.2/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/9.7/9.6/12.8/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 107/6.7/4.9/9.6/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 116/5.8/3.7/15.9/1.1
昼食	コーンライス 肉団子とキャベツの洋風煮 フロッキーのシーザーサラダ いちごジャムヨーグルト 	サバ土佐煮 白菜の煮びたし 千ゲン菜のナムル	しらす入り豆ごはん 北海道チーズコロッケ ごぼうの旨煮 インゲンの錦糸和え	ぶり照り揚げ たけのこの煮物 さつまいもと豆のハニースタート風味	ナポリタン ワカメとオクラの酢の物 フルーツ(キウイフルーツ)	さわら西京焼き 甘辛鶏ごぼう フロッキーのガーリック風味和え ごま昆布	鶏肉とピーマンの甘酢和え ゼンマイの煮物 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/11.7/15.5/32.4/2.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/11.4/14.6/10.4/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/9.0/14.8/30.5/2.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/11.4/14.0/24.6/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 390/8.2/15.6/56.1/3.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 191/18.0/7.8/13.4/2.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/13.5/11.8/23.5/2.2
夕食	厚揚げとあさりのひじき煮 鶏レバーオイスターソース炒め 野菜の甘酢和え	豚しゃぶサラダ～ごまだしかけ～ 切干大根煮 麩の卵仕立て	カレイの味噌煮 れんこん金平 スパゲティサラダ	もち麦ご飯 ハンバーグ 豆乳がんも煮 とろろ	さば塩焼き キャベツとかにかまの煮物 山菜のさっぱり和え	牛肉と野菜の中華炒め 焼き餃子 春雨中華サラダ	エビの和風チャーハン 高野の含め煮 小松菜のしらす和え
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/9.2/4.6/25.3/2.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/10.4/20.1/17.8/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/12.0/9.8/16.5/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/13.7/10.6/34.5/2.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/12.3/14.6/7.8/2.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/7.9/14.0/22.4/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 114/10.8/4.3/8.8/1.9
	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日
朝食	コーンピースオムレツ ひじき煮 キャベツサラダサウザン風	しそ入りしんじょ鮎かけ おからの胡麻和え 青菜と昆布の煮浸し	香味しゃうまい 人参しいり ゆずなめこ春雨	枝豆のふわふわ豆腐 牛肉入りれんこん 小松菜と人参の辛子和え	さつま揚げ ふきの煮物 千ゲン菜のかにかま和え	アジ西京焼き 菜の花のお浸し 味付湯葉	ソーセージステーキ きんぴらごぼう おかか納豆
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 100/4.2/5.4/10.0/0.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 90/4.4/3.5/12.0/1.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/4.0/6.7/17.3/1.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 99/3.4/4.3/11.8/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/5.9/4.4/14.8/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 65/6.6/2.3/5.2/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/9.9/8.1/13.9/1.7
昼食	十五穀米 ニンゴま味噌煮 じゃが芋の葱塩バター カリフラワーおかか和え	かに玉の高菜野菜あんかけ丼 なすと鶏肉のタルタル和え アセロラゼリー	黄金カレイ煮付け 野菜コロッケ 根菜和風サラダ	焼きうどん 大根と鶏肉の和風あんかけ フルーツ(ネーフル)	鶏の唐揚げ かぼちゃのクリーミー仕立て いんげんと木耳の炒め煮	豚肉と野菜の炒め物 じゃが芋トマト煮 金胡麻どうぶ	サバ味噌煮 豆腐のオイスターあんかけ 春菊の信田和え
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/10.9/9.1/21.0/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/8.8/11.5/20.9/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 202/10.6/9.2/19.9/0.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 400/8.7/9.3/68.3/6.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 209/13.5/7.4/23.0/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 237/9.5/12.3/23.0/2.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 225/12.1/14.0/13.5/1.8
夕食	豆腐と豚肉のくずし煮 かき揚げ ごぼうサラダ	シルバー照り焼き さつまいもとツナトマト煮 ぜんまいともやしのナムル	もち麦ご飯 鶏肉の味噌焼き 野菜入り炒り豆腐 菜の花のピーナッツ和え	白身魚南蛮漬 三角信田煮 さつまいもサラダ	和風牛丼 茹で野菜～チーズソース～ ヨーグルト	緑黄色野菜入り玉子寄せ 鶏肉と若布の煮浸し 切干大根としば漬和え	筍ごはん 十勝豚豚血 マカロニサラダ
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/6.7/17.0/22.1/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 209/11.2/8.9/20.4/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/12.3/9.4/22.0/1.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/14.0/10.9/32.5/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/9.7/11.1/27.9/2.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/8.4/11.7/11.0/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 365/10.8/25.0/22.1/3.1

※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
	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日			
朝食	ミニハンバーグ ピーファ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	ポイルウイナー 筍の金平 春菊の中華和え	彩り野菜白揚げ 紅あずま甘露煮 山菜のさっぱり和え	<p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>		
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/5.4/3.6/19.8/1.9	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/5.6/2.9/20.8/1.0	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/6.0/8.0/8.4/1.4	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 91/3.3/0.8/17.5/1.1			
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)	厚揚げと豚肉のとろみ炒め ペンネのソテー風 チンゲン菜のピーナッツ和え	チキンライス～スクランブルエッグ添え～ クリーミーベーコンポテト キャベツのカレー風味和え	ニシン照り煮 野菜入り炒り玉子 塩昆布奴			
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/5.4/7.4/25.0/2.4	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/12.6/12.5/24.7/2.5	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/5.1/9.9/16.4/1.7	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/15.4/13.0/10.5/1.5			
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 ほうれん草ツナ煮 いんげんのかにかま和え	ホッケ塩焼き 春雨と豚肉の炒め煮 大豆とえんどう豆のサラダ	ポークノデー味噌味 がんも煮 ほうれん草の胡麻浸し			
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/13.8/11.5/28.2/2.8	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/10.1/7.3/9.3/1.2	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/14.9/7.8/13.6/1.3	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228/14.3/12.1/14.5/2.5			

※都合により、献立を変更する場合がございます。