

	日	月	火	水	木	金	土
朝食	<p>アサガオが綺麗に咲いていますね～。</p> <p>タイヘイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>						7月1日
							野菜のつくね巻き ひじき煮 いんげんの胡麻よごし
							kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
							127/7.9/5.4/13.0/1.0
							シルバー照り焼き 筍の金平 オクラと湯葉のお浸し
昼食							kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
							146/12.3/6.0/10.1/1.0
							炊き込みパエリア さつまいものレーズン煮 フルーツ(パイン缶)
							kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
							181/9.0/0.7/35.8/1.1
夕食	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日
	香味しゅうまい 山芋のだし煮 大根葉油揚げ	スクランブルエッグ 冷奴又は温奴 野菜の甘酢和え	あじさんが焼き ふきの酢みそ和え 青菜と昆布の煮浸し	千草玉子焼き なす生姜風味煮 ゆかり納豆	ボイルウインナー たけのこの煮物 とろろ	サンマ煮付け ふき土佐煮 白福豆	枝豆のふわふわ豆腐 人参しいし なめこおろし
	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
	129/4.6/4.1/18.4/1.2	129/6.4/7.0/11.1/1.1	114/5.0/3.9/14.2/1.1	108/8.0/4.8/8.8/1.4	139/6.6/6.8/12.7/1.8	102/4.5/3.7/12.8/0.9	101/4.0/5.5/10.0/1.1
	豚肉と野菜の炒め物 野菜入り炒り玉子 ゆずなめこ春雨	もち麦ご飯 黄金カレー煮付け 青菜と竹輪の煮浸し インゲンのカニカマ和え	肉みそ丼～山椒風味～ キャベツサラダサウザン風 フルーツ(白桃缶)	白身魚の南蛮漬け 春雨と豚肉の炒め風 ポテトサラダ	豆腐ハンバーグ～なめ茸タルタル～ 里芋の小エビあんかけ コールスローサラダ	ミニ菜めし 七夕そうめん 春菊の信田和え フルーツ(バナナ)	深川めし 十勝風豚血 じゃが芋のトマト煮
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	
231/11.1/14.0/14.7/2.3	135/12.8/1.3/19.3/1.5	231/7.8/14.2/18.8/1.2	234/8.7/11.9/21.7/1.5	319/10.1/18.1/29.3/2.2	287/9.7/5.1/50.6/5.2	275/9.3/16.3/21.6/2.9	
さわらハーフ衣焼き 豆乳がんも煮 ブロッコリーのシーザーサラダ	チキンのBBQソース 野菜コロッケ チンゲン菜ピーナッツ和え	ニシン照り煮 きんぴらごぼう おくらの胡麻和え	鶏の唐揚げ かぼちゃの煮物 レンコンマリネ	豚肉と玉葱の味噌炒め 切干大根煮 菜の花のお浸し	牛肉とかぶの煮物 ちくわ磯辺天 小松菜と人参の辛子和え	さば生姜醤油焼き 鶏肉と若布の煮浸し うの花サラダ	
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	
264/12.5/17.0/14.3/1.5	219/9.4/13.1/15.6/1.0	194/10.1/8.8/19.5/1.6	255/13.2/7.9/33.0/1.6	209/13.8/8.0/21.2/2.3	263/9.2/15.8/20.3/1.8	294/14.7/20.3/14.1/1.7	

※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
	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日
朝食	コーンピースオムレツ 牛肉入りれんこん 春雨中華サラダ	いわし入りハンバーグ ほうれん草ツナ煮 もずく	しょうまい ごぼうの旨煮 オクラの長芋和え	ふんわり野菜豆腐寄せ 野菜入り炒り玉子 菜の花ちらし	ソーセージステーキ 卵の花炒り煮 小松菜のカニカマ和え	アオサしんじょの餡かけ キャベツと油揚げの煮物 なます	彩り野菜白揚げ ワカメとオクラの酢の物 味付湯葉
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 106/3.8/3.4/15.2/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 81/5.3/2.4/9.5/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 117/5.6/3.2/16.3/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/6.9/8.6/7.2/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/7.0/7.1/7.3/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 91/3.2/3.3/12.0/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 65/5.4/2.2/7.3/1.0
昼食	もち麦ご飯 白身フライ 豚肉とキャベツのうま煮 さつま芋のサラダ	山菜ご飯 緑黄色野菜玉子寄せ 大根のかに風味あんかけ 金胡麻どうぶ	醤油ラーメン がんも煮 フルーツ(洋なし缶)	麻婆茄子丼 茹で野菜～チーズソース～ はちみつヨーグルト	マトウダイバターソーテー くずし南瓜のどぼろあんかけ マカロニサラダ	鶏肉の味噌焼き 白菜と春雨の中華風煮 ほうれん草の胡麻浸し	サワラ白だし焼き 豆腐の高菜野菜あん 蒸しなすと豚しゃぶのサラダ
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/10.2/11.1/40.2/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/7.0/11.4/21.4/3.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 496/20.6/14.2/70.5/7.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 228/4.0/12.0/26.8/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/17.0/12.8/25.9/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 211/11.5/11.1/16.2/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/20.5/15.2/10.0/2.0
夕食	夏野菜キーマカレー フロッコリーのガーリック風味 フルーツ(りんご缶)	ホッケ塩焼き パンネのソテー風 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え	和風おろしかつ 切昆布大豆煮 千ゲン菜のナムル	カレー照り焼き クリームベーコンポテト 春菊の中華和え	ピーマンの肉詰め 人参とかぶのスーフ煮 カリフラワーおかか和え	うに風味かけご飯 赤魚粕漬焼き カレーコロッケ インゲンの錦糸和え	ローストオニオンの炊き込みピラフ 小松菜とウインナーのソテー マスカットゼリー
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 225/10.7/9.8/23.0/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/15.6/7.3/22.1/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/10.2/14.9/25.8/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/10.2/3.3/14.7/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/11.5/6.1/13.3/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 211/10.1/11.9/14.5/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 198/10.2/7.5/22.1/2.1
	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日
朝食	ロールキャベツ～トマトソース～ 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ 菜の花の胡麻よごし	厚焼き玉子 ひじき煮 金時豆	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	ポイルウインナー ビーフンと野菜の炒め煮風 山菜のさっぱり和え	鶏とぼろ雑炊風 筍の金平 うぐいす豆	香味しょうまい 野菜入り炒り豆腐 青菜と昆布の煮浸し	磯風味白揚げ 野菜の卵和え 切干大根としぼ漬和え
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 106/4.7/3.2/15.5/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/7.0/5.6/21.2/0.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 95/6.6/3.1/10.3/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 140/5.6/7.2/12.9/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 119/4.6/3.1/17.8/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 119/4.3/5.5/12.8/0.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 68/3.1/2.2/9.2/1.0
昼食	肉じゃが エビ入りビーフン 大豆とえんどう豆の和風サラダ	あじとろろ丼 高野の含め煮 かぼちゃサラダ 	たっぷり野菜のフルコギ風 インゲンと豚肉の煮物 ごぼうサラダ	サバ照焼き とうふ田楽 おくらとひじきの和え物	十五穀米 ささみフライ&ミニバーグ ふきの煮物 小松菜のお浸し	ぶっかけ冷やしうどん さつま揚げと大根の煮物 フルーツミックス	韓国春雨と豚肉の甘辛炒め 三角信田煮 千ゲン菜のピーナッツ和え
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 242/10.4/8.7/30.3/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 208/7.8/8.1/26.4/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/9.1/22.2/20.2/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 242/14.0/14.5/15.3/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/8.0/8.1/19.9/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 329/10.3/3.6/63.8/6.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/14.7/14.1/22.4/2.4
夕食	もち麦ご飯 タラ味噌焼き ごぼうと人参のひき肉炒め 千ゲン菜のかにかま和え	鶏と大根の煮物 筍の葱味噌煮 スパゲティサラダ	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)	塩ダレチキン 紅あずま甘露煮 キャベツのごま和え	イワシ梅醤油煮 じゃがいもと鶏肉の照り煮 ゆずなめこ春雨	豚肉の生姜風味 かにかま磯辺天 根菜和風サラダ	ふいみぞれ揚げ ふきと豚肉の味噌煮 うの花サラダ
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/12.4/4.5/18.8/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 334/17.8/19.3/21.8/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/7.1/5.6/32.4/3.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/8.9/8.3/18.6/1.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 216/13.4/7.6/21.6/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 371/10.3/22.9/21.3/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/12.6/19.2/20.5/2.0

※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
	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日
朝食	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	カニ風味さつま餡かけ さつまいもいとこ煮 千ゲン菜の彩り生姜和え	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 ふきの酢みぞ和え	鮭寄せ レンコンマリネ 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 小松菜と人参の辛子和え もずく
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/5.3/10.5/11.3/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 113/2.7/3.1/19.0/0.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 103/6.1/4.3/10.2/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 93/4.6/1.2/18.0/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/7.3/8.1/23.2/0.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/9.8/4.8/15.8/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 96/3.1/4.7/10.9/1.4
昼食	サケチーズ衣焼き 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 なすのわさび醤油	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 キャベツとベーコンのソテー 野菜の甘酢和え	アジおろし煮 紅あずま甘露煮 ゆず風味白和え
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 342/15.4/21.1/21.7/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/16.6/12.3/18.6/2.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/10.9/4.7/17.3/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 231/7.6/12.3/21.3/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/10.3/2.9/46.9/4.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/9.9/7.8/21.2/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/12.7/5.8/20.3/1.2
夕食	中華うま煮丼 ほうれん草ツナ煮 マンゴー杏仁	さわら味噌煮 根菜のごった煮 菜の花のお浸し	もち麦ご飯 チキンカツ 野菜入り春雨煮 コールスローサラダ	さば煮付け じゃが芋のとぼろ煮 オクラと湯葉のお浸し	ポークソテーBBQソース 花型しんじょと冬瓜のあんかけ 梅奴	赤魚味噌幽庵焼き 高野豆腐煮 春菊の中華和え	ツナと枝豆のさっぱりご飯 野菜のつくね巻き 春雨の高菜炒め フルーツ(みかん缶)
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/5.2/10.1/17.7/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 212/13.8/10.4/15.6/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/9.0/12.9/29.2/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 212/11.2/12.1/14.6/0.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/10.9/10.3/16.3/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 121/12.9/4.2/7.5/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/14.4/11.3/21.4/2.9
	7月30日	7月31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					
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 93/4.4/4.9/7.9/0.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 91/4.7/1.3/16.3/1.1					
昼食	ポークハヤシ 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 切干大根煮 キャベツサラダサウザン風					
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/7.5/16.4/30.1/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 244/10.2/14.4/17.4/1.5					
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 千ゲン菜のナムル	チキンロイヤル 白菜の煮びたし 麩の卵仕立て					
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/9.4/5.3/21.9/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 186/11.4/7.9/18.3/2.1					

※都合により、献立を変更する場合がございます。