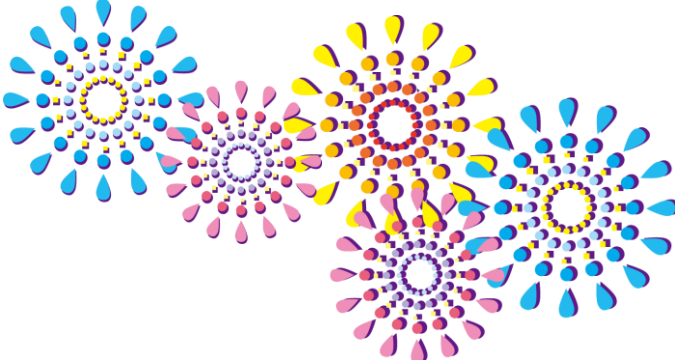





# ゼロクック 月間献立カレンダー



日		月		火		水		木		金		土																	
8月6日		8月7日		8月8日		8月9日		8月10日		8月11日		8月12日																	
朝食		ミートボール おからと竹輪の炒り煮 ワカメとオクラの酢の物		千草玉子焼き たけのこの煮物 菜の花の胡麻よごし		ボイルウインナー 大豆五目煮 なめこおろし		目玉焼き 菜の花ちらし 春雨中華サラダ		あじさんが焼き 高野の含め煮 大根サラダ		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 94/4.4/3.8/11.5/1.1		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 88/6.1/3.2/9.5/1.6		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/8.5/8.9/12.0/1.4		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 78/3.8/1.5/13.5/1.6		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 137/6.1/6.9/12.3/1.1									
		昼食		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		鮭のピラフ～サラダ仕立て～ カリフラワーのクリーム煮 さつまいもと豆のハニーマスタード風味		ナポリタン フロッキーのツナマヨコーン和え フルーツ(キウイフルーツ)		ぶり照り揚げ 甘辛鶏ごぼう 山菜のさっぱり和え		鶏肉とピーマンの甘酢和え 焼き餃子 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/6.1/14.7/26.8/1.9		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/8.3/7.6/20.9/2.3		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 416/10.6/17.2/55.7/2.8		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/13.0/14.3/19.7/2.0		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/13.7/12.2/28.4/2.2							
夕食				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 ひじきの彩り煮 千ゲン菜のかにかま和え		ごま昆布 肉味噌とうふ ふき土佐煮 キャベツと油揚げの煮物		エビの和風チャーハン じゃが芋の葱塩バター フロッキーのガーリック風味和え		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 208/13.8/9.6/16.5/1.3		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/12.3/9.1/31.1/2.4		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/12.5/15.1/5.4/2.0		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/13.2/12.1/17.2/2.5		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 138/10.0/5.6/12.7/1.9							
		朝食		コーンピースオムレツ キャベツとかにかまの煮物 白福豆		しそ入りしんじょ餡かけ なすの酢みそかけ 青菜と昆布の煮浸し		香味しゃうまい 人参しいし ゆずなめこ春雨		枝豆のふわふわ豆腐 牛肉入りれんこん きゅうりの香味かけ		さつま揚げ ふきの煮物 おかか納豆		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 かぼちゃサラダ		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 88/4.1/1.5/15.8/0.9		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 83/4.0/2.5/12.0/1.0		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/4.0/6.7/17.3/1.2		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 100/3.4/4.6/11.3/1.0		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/10.1/6.8/16.3/1.8		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 65/6.6/2.3/5.2/1.1	
昼食				ニシンごま味噌煮 肉団子のチーズカレー煮 小松菜のお浸し		親子丼 おくらの胡麻和え 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		ミニ十五穀米 まろやかカレーうどん 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 金胡麻とうふ		サバ味噌煮 豆腐のオイスターあんかけ 春菊の信田和え		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 216/13.0/10.7/15.4/2.2		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/12.3/10.1/26.3/2.5		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 202/10.6/9.2/19.9/0.9		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/7.8/6.5/46.5/2.2		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 209/13.5/7.4/23.0/1.4		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 237/9.5/12.3/23.0/2.3	
		夕食		牛肉と野菜の中華炒め 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 カリフラワーおかか和え		もち麦ご飯 千キンのBBQソース 野菜入り炒り豆腐 菜の花ピーナッツ和え		さわら西京焼き 三角信田煮 さつまいもサラダ		和風牛丼 コールスローサラダ ヨーグルト		白身魚南蛮漬け 鶏肉と若布の煮浸し 切干大根としぼ漬和え		中華風炊き込みご飯 十勝豚豚血 マカロニサラダ		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/6.2/21.8/22.3/1.4		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/11.6/7.0/21.1/1.4		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 212/12.1/9.4/20.5/0.9		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/19.8/12.7/25.6/2.1		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/8.4/13.7/25.0/2.3		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/11.7/7.0/14.4/1.6	

※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
	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日
朝食	ミニハンバーグ ビーフ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	チキンピカタ 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	赤魚塩焼き 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	アオサしんじょの中華あんかけ 山芋のだし煮 大根葉油揚げ
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 108/4.7/2.9/18.1/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/5.6/2.9/20.8/1.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 111/5.8/6.2/8.2/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 91/3.3/0.8/17.5/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 118/6.2/1.8/19.6/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/6.3/8.2/12.0/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 100/4.3/3.0/14.3/1.3
昼食	焼き鳥丼 豚肉とキャベツのうま煮 フルーツ(洋なし缶)	厚揚げと豚肉のとろみ炒め パンネのソテー風 チンゲン菜のピーナッツ和え	ジャンバラヤ風炊き込みご飯 クリーミーベーコンポテト 茹で野菜～チーズソース～	ニシン照り煮 野菜入り炒り玉子 ほうれん草の胡麻浸し	緑黄色野菜玉子よせ～甘酢あん～ 里芋の鶏とほろあんかけ カリフラワーフレンチサラダ	焼うどん ちくわ磯辺天 フルーツ(りんご缶)	豆腐ハンバーグ～オニオンソース～ ごぼうと人参の挽き肉炒め キャベツのカレー風味和え
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 246/19.2/10.0/18.9/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/12.6/12.5/24.7/2.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/8.0/13.3/17.1/2.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 206/12.9/11.8/11.2/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/6.4/10.4/19.8/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 461/9.2/12.8/74.2/6.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/8.0/11.6/20.9/1.9
夕食	白身フライ～タルたぐソース～ エビ団子と高野豆腐の煮物 レンコンマリネ	鶏肉と大根のサムゲタン風 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	メンチカツ がんも煮 山椒正油和え	サワラ白だし焼き キャベツとしめじのトマト煮込み 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	キャロットライス ビーフシチュー 小松菜のかにかま和え
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/14.4/14.4/29.0/3.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/11.2/8.1/10.0/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/14.8/7.8/14.0/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 353/13.6/21.6/25.3/2.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/14.7/11.0/13.7/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/9.3/7.1/13.3/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/5.2/5.4/24.5/2.9
	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日
朝食	スクランブルエッグ 卵の花炒り煮 なます	ふんわり野菜豆腐寄せ 小松菜と人参の辛子和え もずく	クッパ風 さつまいもいとこ煮 オクラと湯葉のお浸し	野菜のつくね巻き 野菜入り春雨煮 ごぼうサラダ	あじさんが焼き 切昆布大豆煮 なめこおろし	磯風味白揚げ たけのこの煮物 チンゲン菜のかにかま和え	サンマ煮付け かぼちゃの煮物 野菜の甘酢和え
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/3.7/7.2/12.4/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 93/3.5/4.3/9.8/1.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 121/5.0/1.9/21.8/2.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/6.7/8.8/17.2/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/8.4/6.3/14.4/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 51/3.3/1.1/7.3/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/4.1/3.7/18.9/0.8
昼食	ポークソテー味噌味 チンゲン菜とかぶの合わせ煮 おくらとひじきの和え物	さば生姜醤油焼き 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ インゲンの錦糸和え	十五穀米 豚肉の生姜風味 コーンピースオムレツ 菜の花ピーナッツ和え	ぶいみぞれ揚げ 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 なすの香味がけ	ソース焼きそば カレーコロッケ フルーツ(梨)	たっぷり野菜のフルコギ風 豆腐のひき肉包み揚げ 小松菜のお浸し
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/7.5/6.9/13.4/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/10.9/13.8/13.8/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 332/12.1/19.3/18.7/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/11.4/14.0/21.1/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/9.6/5.8/23.6/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 477/8.9/17.0/69.9/4.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/10.9/19.9/16.5/1.8
夕食	カレイ照り焼き 根菜つみれとふきの煮物 スパゲティサラダ	チキンクリーム煮 千切り野菜の煮物 キャベツのごま和え	サケチーズ衣焼き マーボーナス ブロッコリーのシーザーサラダ	中華うま煮丼 野菜盛り～梅添え～ フルーツ(パイン缶)	赤魚粕漬焼き 厚揚げと小松菜の生姜煮 マカロニサラダ	鶏肉の味噌焼き 根菜のごった煮 キャベツサラダサウザン風	マトウダイバター焼き 若布と卵のおかか和え ゆずなめこ春雨
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 223/11.8/10.6/18.9/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 213/10.3/10.3/19.9/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 224/11.7/13.9/13.3/1.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 174/4.6/9.7/17.0/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 216/12.6/11.3/15.1/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 246/12.4/15.0/14.3/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/16.2/3.9/11.9/2.2

※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
	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8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	目玉焼き チンゲン菜の彩り生姜和え ふきの酢みそ和え	ポイルウイナー 春雨中華サラダ 味付ゆほ	いわし入りハンバーグ 筍と椎茸の当座煮 人参しいしり	アジ西京焼き ふき土佐煮 金胡麻どうぶ		
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 90/3.5/2.9/13.0/1.2	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 109/6.5/4.4/11.9/1.2	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 85/4.9/3.3/9.7/1.5		
昼食	もち麦ご飯 さわら味噌煮 じゃが芋と竹輪の照り煮 インゲンの胡麻よごし	鶏とぼろ丼 えび入りビーフン りんごゼリー	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	野菜と豚肉の辛みそ炒め 鶏レバーオイスターソース炒め 菜の花ちらし	韓国風混ぜご飯〜チュモッパ〜 牛肉とごぼうのしぐれ煮 うの花サラダ		
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237/13.5/6.1/31.9/1.9	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/5.1/4.5/26.6/1.1	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 185/6.3/11.4/15.2/1.7	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241/7.9/15.1/18.3/2.3		
夕食	とんかつ 菜の花の甘辛煮 なめ茸奴	サバ照焼き 小松菜とウイナーのソテー さつま芋のサラダ	チキンロイヤル 麩の卵仕立て おぐらの胡麻和え	きつねうどん 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 チンゲン菜のピーナッツ和え		
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 315/12.7/18.3/26.0/1.6	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/9.6/6.2/18.3/1.6	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 314/9.1/4.2/60.1/5.3	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/9.8/12.5/28.9/1.6		



お魚たちとのふれあいたのしそうですね〜。

タイハイ(株)  
応援サポーター  
林家たい平師匠

※都合により、献立を変更する場合がございます。