

11月

ゼロクック 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土		
				11月1日	11月2日	11月3日	11月4日		
朝食				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
				91/3.3/0.8/17.5/1.1	118/6.2/1.8/19.6/1.1	149/6.3/8.2/12.0/1.1	100/4.3/3.0/14.3/1.3		
昼食				ニンジン照り煮 野菜入り炒り玉子 冷奴又は温奴	緑黄色野菜玉子よせ～甘酢あん～ ふきと豚肉の味噌煮 春菊の中華和え	イワシ梅醤油煮 小松菜とウインナーのソテー カリフラワーフレンチサラダ	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 山椒正油かけ		
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
				227/16.3/13.1/9.7/1.5	193/7.0/11.2/15.9/2.2	169/10.7/8.2/13.1/1.6	213/8.3/10.4/21.0/2.0		
夕食	メンチカツ なす生姜風味煮 おくらとひじきの和え物	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 ちくわ磯辺天 チンゲン菜のナムル	キャロットライス ビーフシチュー ほうれん草の胡麻浸し					
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			
	265/6.8/17.0/22.3/2.2	214/14.7/11.0/13.7/1.9	208/10.5/10.6/16.5/1.9	180/5.2/6.2/25.8/2.9					
	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11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 キャベツのごま和え	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 小松菜のしらす和え	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		
	129/3.7/7.2/12.4/1.5	93/3.5/4.3/9.8/1.2	110/3.0/2.1/21.0/2.5	173/6.7/8.8/17.2/1.5	142/8.4/6.3/14.4/1.1	52/4.1/1.2/7.1/1.5	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 キャベツのカレー風味和え	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 肉団子和風うま煮 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	豚肉の生姜風味 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 野菜盛り～梅添え～	ミニ菜めし けんちんきしめん カレーコロッケ フルーツミックス	鶏肉とつみれの水炊き風 豆腐のひき肉包み揚げ インゲンの胡麻よごし		
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		
	152/7.2/8.0/12.2/1.8	222/10.9/13.8/13.8/1.8	223/10.6/10.9/20.3/1.7	250/11.1/13.9/21.5/1.6	352/13.4/20.5/19.4/2.1	353/8.7/11.2/54.5/4.0	292/15.5/17.8/17.3/2.2		
夕食	カレイ照り焼き 里芋の鶏とほろあんかけ スパゲティサラダ	鶏肉の千切ノース煮 がんも煮 ブロッコリーのシーザーサラダ	サケチーズ衣焼き マーボーナス オクラと湯葉のお浸し	チャーシュー丼 小松菜のお浸し 栗ムース	赤魚粕漬焼き キャベツとグリン野菜のソテー マカロニサラダ	鶏肉の味噌焼き 高野豆腐煮 チンゲン菜のかにかま和え	マトウダイバター焼き 野菜の卵和え ゆずなめこ春雨		
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		
	208/11.9/8.7/19.6/1.6	293/18.0/15.1/19.7/2.6	239/14.1/13.4/15.3/1.2	333/9.1/21.4/20.7/1.7	206/11.7/11.0/14.1/1.5	174/12.4/8.6/10.4/1.7	147/13.7/4.3/11.0/1.5		

※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
	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日
朝食	カニ風味さつま餡かけ キャベツと油揚げの煮物 三色豆	目玉焼き なすの香味がけ ふきの酢みそ和え	ポイルウイナー 春雨中華サラダ 味付ゆぼ	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 金胡麻どうふ	スクランブルエッグ 切干大根のコンソメ風味 ゆかり納豆	野菜丸天 高野の含め煮 青菜と昆布の煮浸し
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 108/5.9/1.9/18.3/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 91/3.8/1.3/16.2/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/7.1/8.8/9.8/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 118/6.5/5.4/11.9/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 85/4.9/3.3/9.7/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/7.1/8.2/8.8/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 99/5.3/2.3/14.5/1.4
昼食	さわら味噌煮 じゃが芋と竹輪の照り煮 千ゲン菜の彩り生姜和え	鶏そぼろ丼 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 キャベツサラダサウザン風	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	ロールキャベツ～トマトソース～ 春雨の高菜炒め フロッコリーのガーリック風味和え	白身魚のフリッター 親子煮風 レンコンマリネ
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/12.2/7.1/19.6/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/5.1/4.5/26.6/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/11.6/6.4/19.9/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/6.3/11.4/15.2/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/7.6/15.1/18.1/2.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/10.5/8.0/20.2/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/11.8/14.3/22.0/1.8
夕食	とんかつ 菜の花の甘辛煮 塩昆布奴	アジみりん焼き 厚揚げと小松菜の生姜煮 さつま芋のサラダ	チキンロイヤル 麩の卵仕立て おくらの胡麻和え	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)	ささみフライ&エビフライ さつまいもと豚肉の煮物 千ゲン菜のピーナッツ和え	赤魚味噌幽庵焼き 山芋のそぼろ煮 菜の花のお浸し	たまねぎと豚肉の甘辛丼 コールスローサラダ 黄桃ヨーグルト
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/13.5/18.0/21.3/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/15.8/7.9/23.9/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/9.6/6.2/18.3/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 314/9.1/4.2/60.1/5.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.1/12.4/30.3/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/13.4/4.9/15.0/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/8.9/20.4/20.9/1.8
	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日
朝食	かぶと竹輪の含め煮 蒸し鶏サラダ 白福豆	ミニハンバーグ ひじき蓮根 春菊の中華和え	しそ入りしんじょ餡かけ 千切り野菜の煮物 もずく	ソーセージステーキ わかめとかにかまの柔らか煮 とろろ	赤魚塩焼き カリフラワーのクリーム煮 切干大根としぼ漬の和え物	お魚どうふステーキ 大豆トマト煮 なすのなめ茸がけ	鮭寄せ ふきの煮物 なます
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 99/6.1/2.4/13.6/1.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 98/4.7/3.4/13.1/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 110/4.9/3.3/15.7/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 120/7.6/4.9/11.4/2.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 62/4.7/1.6/7.3/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 107/6.6/3.1/14.5/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 112/3.9/5.0/12.0/1.7
昼食	豚すき焼き風煮 ほうれん草ツナ煮 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え	メバル西京焼き じゃが芋トマト煮 菜の花の胡麻よごし	もち麦ご飯 ポークソテー甘辛ソース 里芋の鶏そぼろあんかけ ゆず風味きのこ白和え	ミニあごだし五目めし ためきそば 三角信田煮 マンゴー杏仁	ポークカレー ほうれん草と玉子のソテー フルーツ(柿)	アジおろし煮 千ゲン菜とペンネのツナ和え どうふ田楽	照り焼きチキン 花型しんじょと冬瓜のあんかけ カリフラワーおかか和え
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/11.2/9.6/19.3/2.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/15.2/4.3/14.5/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/11.3/9.6/26.0/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/14.6/7.7/50.1/3.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/6.6/9.6/24.8/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/16.5/6.7/19.9/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/11.0/8.3/23.2/2.3
夕食	たまごかけ風ご飯 サバ土佐煮 大根のかに風味あんかけ ワカメとおくらの酢の物	塩ダレチキン 枝豆のふわふわ豆腐 キャベツのコンソメ煮	鮭の和風ピラフ チーズオムレツ 大根サラダ	チキンカツ南蛮 野菜入り炒り豆腐 千ゲン菜のナムル	ニンシごま味噌煮 ごぼうとさつま揚げの金平 かぼちゃサラダ	チーズコロッケ あさりとキャベツのだし煮 根菜和風サラダ	さば塩焼き 白菜とひき肉の味噌炒め ほうれん草の胡麻浸し
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/10.4/17.3/14.9/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 223/12.3/13.6/12.4/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/11.0/8.5/9.4/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/8.8/13.2/17.7/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/10.2/12.5/23.0/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/6.4/17.5/28.9/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/15.1/18.8/8.0/2.0

※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
	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日		
朝食	厚焼き玉子 ビーフンと野菜の炒め煮風 オクラの長芋和え	ポイルウイナー キャベツの青じそ風味 紫花豆	目玉焼き 大根と鶏肉の和風あんかけ 千んげん菜の彩り生姜和え	ミートボール キャベツとかにかまの煮物 味付湯葉	香味しゅうまい れんこん金平 うぐいす豆		
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/5.8/4.2/19.0/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/5.9/6.6/12.8/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 72/3.6/2.9/8.6/1.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 83/5.1/3.0/9.3/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/4.2/4.5/25.7/0.9		
昼食	さわら西京焼き 豆乳がんも煮 ぜんまいともやしのナムル	蓮根とお揚げの炊き込みご飯 和風きのこあんかけハンバーグ 菜の花のピーナッツ和え	焼うどん おからと竹輪の炒り煮 フルーツ(キウイフルーツ)	和風牛丼 さつまいもと豆のハニーマスタード風味 フルーツ(バナナ)	スケソウダラ生姜煮 かき揚げ カリフラワーフレンチサラダ		
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/16.6/10.5/6.2/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/11.2/6.0/19.8/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 422/9.3/11.5/68.7/6.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 223/6.3/8.4/30.5/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/9.6/8.0/15.3/1.0		
夕食	かにかまチャーハン 牛肉と野菜の中華炒め アセロラゼリー	イワシ梅醤油煮 高野豆腐煮 スパゲティサラダ	豚肉の葱塩ソース じゃが芋のどぼろ煮 おくらとひじきの和え物	ぶい照揚げ インゲンと豚肉の炒め風 小松菜のお浸し	鶏団子の炊き込みご飯 おでん フルーツ(りんご)		
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/7.6/13.3/23.8/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 238/13.1/12.8/16.6/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/12.5/7.5/19.1/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/11.4/17.0/13.9/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/17.3/9.3/27.9/3.8		



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。