

	日	月	火	水	木	金	土
						12月1日	12月2日
朝食						スペイン風オムレツ 大豆五目煮 キャベツのカレー風味和え	チキンピカタ ひじきの彩り煮 山菜のさっぱり和え
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
						118/6.1/5.1/12.9/1.0	105/5.6/5.3/8.7/1.4
昼食						豆腐のオイスターあんかけ 焼き餃子 白菜のおかか煮	シルバー照り焼き 筍の金平 オクラと湯葉のお浸し
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
	221/10.6/9.6/23.0/2.4	146/12.3/6.0/10.1/1.0					
夕食	サバ味噌煮 かぼちゃのクリーミー仕立て いんげんの胡麻よこし	炊き込みパエリア さつまいものレーズン煮 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	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g					
	219/9.7/13.3/15.6/1.3	207/12.3/0.9/38.4/1.3					
	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日
朝食	さつまいも揚げ ねぎみそきゅうり 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 なめこおろし	ポイルウインナー たけのこの煮物 ゆかり納豆	サンマ煮付け 小松菜と人参の辛子和え 白福豆	枝豆のふわふわ豆腐 切干大根煮 さつまいもとインゲンのピーナッツ和え
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	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
	123/6.2/4.7/14.6/1.1	129/6.4/7.0/11.1/1.1	114/5.0/3.9/14.2/1.1	69/4.3/2.4/8.4/1.2	156/9.6/9.1/8.9/2.0	104/4.6/3.7/13.1/0.7	140/5.3/6.1/17.4/1.3
昼食	豚肉と野菜の炒め物 千ゲン菜のピーナッツ和え ゆずなめこ春雨	黄金カレー煮付け 青菜と竹輪の煮浸し なすのていからめ	さつまいもご飯 厚揚げと豚肉の煮物 菜の花のお浸し	白身魚の南蛮漬け 春雨と豚肉の炒め風 ポテトサラダ	ミニ菜めし やさいらーめん 野菜入り炒り玉子 フルーツ(洋なし缶)	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	もち麦ご飯 チキンクリーム煮 ふき土佐煮 春菊の信田和え
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
	187/8.3/10.0/16.3/2.2	105/11.6/0.9/12.9/1.9	364/16.6/21.0/25.7/2.8	234/8.7/11.9/21.7/1.5	264/10.1/5.4/43.4/4.4	304/9.3/17.0/28.4/2.0	210/9.8/8.6/24.4/1.4
夕食	さわらハーフ衣焼き かぶのクリーム煮 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 インゲンのカニカマ和え	ニシン照り煮 きんぴらごぼう キャベツサラダサウザン風	メンチカツ かぼちゃの煮物 レンコンマリネ	豚肉と玉葱の味噌仕立て ちくわ磯辺天 ほうれん草ツナ煮	たっぷり野菜のフルコギ風 チキンピカタ おくら胡麻和え	さば照焼き 人参しいし とろろ
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
	251/11.5/15.5/16.5/1.6	217/9.9/12.9/15.2/0.9	209/10.2/10.7/17.5/1.8	352/7.5/19.7/36.0/1.9	228/14.4/11.0/17.3/2.0	272/11.2/16.9/19.4/1.9	238/11.7/14.2/16.6/1.5

※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
	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16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	彩り野菜白揚げ ごぼうの旨煮 もずく	しょうまい インゲンの錦糸和え 三色豆	アジ西京焼き 山芋のだし煮 カリフラワーおかか和え	卵とし井 切昆布大豆煮 菜の花ちらし	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	ソーセージステーキ ほうれん草のなめ茸かけ 味付湯葉
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 106/3.8/3.4/15.2/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 68/4.0/0.8/11.2/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/7.4/3.4/21.5/0.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 86/6.3/1.0/13.4/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 134/7.6/4.5/16.9/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 91/3.2/3.3/12.0/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 108/7.8/5.9/5.9/1.5
昼食	白身フライ 豚肉とキャベツのうま煮 さつまいものサラダ	緑黄色野菜入り玉子寄せ～中華あんかけ～ 鶏肉と若布の煮浸し 金胡麻豆腐	ミニ地鶏釜めしご飯 ぶっかけきしめん がんも煮 フルーツ(みかん缶)	麻婆茄子丼 キャベツのごま和え 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	鶏の味噌煮込み 白菜と春雨の中華風煮 オクラの長芋和え	サワラ白だし焼き 豆腐の高菜野菜あん 千ゲン菜のかにかま和え
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/10.2/11.9/31.3/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/9.8/17.3/16.5/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 335/13.0/8.1/50.9/4.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 202/4.2/9.1/26.9/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/17.0/12.8/25.9/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/13.5/11.3/28.0/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 190/18.5/9.6/6.8/1.8
夕食	ドライカレー フロッコリーのガーリック風味 フルーツ(白桃缶)	ホッケ塩焼き ペンネのソテー風 きゅうりのゆず風味	とんかつ 卵の花炒り煮 小松菜のカニカマ和え	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 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 千ゲン菜のナムル	うに風味かけご飯 赤魚粕漬焼き 若布と卵のおかか和え なすの中華風ツナマヨコーン	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/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 224/12.5/9.8/21.2/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 174/14.0/5.2/17.5/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/8.3/14.3/19.4/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 202/10.5/9.1/19.2/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/10.6/6.8/12.4/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 212/15.5/10.2/14.5/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 198/10.2/7.5/22.1/2.1
	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日
朝食	ロールキャベツ～マトソース～ 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ スパゲティサラダ	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 菜の花のピーナッツ和え	ポイルウインナー ふきの煮物 山菜のさっぱり和え	ためき雑炊風 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 なすのわさび醤油
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/4.3/10.2/19.6/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/7.0/5.6/21.2/0.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 87/7.9/1.6/10.9/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 117/5.0/6.5/8.7/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 113/3.1/3.3/18.2/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 119/4.3/5.5/12.8/0.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 72/3.4/2.3/9.8/1.1
昼食	豚肉の生姜風味 カレーコロッケ ぜんまいともやしのナムル	カレー照り焼き 高野の含め煮 かぼちゃサラダ	きつねうどん 小松菜のお浸し フルーツミックス	カレーピラフ 豚しゃぶサラダ 野菜入り春雨煮	ささみフライ&エビフライ 白菜の中華風ミルク煮 おくらとひじきの和え物	冬至～かぼちゃ炊き込みご飯～ サバ土佐煮 根菜和風サラダ	牛肉とかぶの煮物 三角信田煮 千ゲン菜のピーナッツ和え
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 362/9.7/23.6/18.9/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/10.9/6.5/19.9/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 351/9.9/3.3/70.9/4.4	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/9.3/20.6/13.5/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 191/8.7/9.6/18.2/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/10.1/15.0/18.7/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/13.6/17.1/21.5/2.1
夕食	タラ味噌焼き ごぼうと人参のひき肉炒め 大豆とえんどう豆の和風サラダ	鶏と大根の煮物 えび入りビーファン ワカメとオクラの酢の物	アジみりん焼き 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 千ゲン菜の彩り生姜和え	メバル西京焼き じゃがいもと鶏肉の照り煮 ほうれん草の胡麻浸し	豚肉と野菜のケチャップ炒め ミニバーグ ゆずなめこ春雨	ふいみぞれ揚げ 根菜つみれとふきの煮物 うの花サラダ
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/14.8/6.7/14.2/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/15.9/12.8/19.4/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/15.1/14.0/8.4/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 201/9.0/9.1/20.0/0.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/20.1/7.7/15.4/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 218/10.9/11.0/19.4/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/12.3/19.1/24.1/2.1

※都合により、献立を変更する場合がございます。

	日	月	火	水	木	金	土
	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日
朝食	豆腐のひき肉包み揚げ ひじき蓮根 紫花豆	カニ風味さつま餡かけ さつまいもいとこ煮 春菊の信田和え	スペイン風オムレツ ビーフと野菜の炒め煮風 きゅうりの梅風味	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	いわし入りハンバーグ かぼちゃの煮物 小松菜と人参の辛子和え	サンマ煮付け ワカメとカニカマのやわらか煮 あおさ納豆	目玉焼き じゃが芋トマト煮 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 171/6.2/9.4/16.1/0.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 104/3.3/1.5/19.6/1.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 79/3.1/2.2/12.3/1.1	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 115/5.4/2.2/18.3/1.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/9.1/6.6/7.2/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 93/3.0/1.4/17.6/0.8
昼食	イワシ梅醤油煮 牛肉とごぼうのしくれ煮 切干大根としぼ漬け和え	パンフキンシチュー 菜の花のお浸し フルーツ(黄桃缶)	シルバー白醤油焼き 大豆トマト煮 いんげんの胡麻よごし	ポークハヤシ レンコンマリネ フルーツ(みかん)	秋鮭塩焼き 春雨の高菜炒め 春菊の中華和え	鶏肉と大根のサムゲタン風 麩の卵仕立て チンゲン菜のナムル	牛肉と野菜の中華炒め 鶏レバーオイスターソース炒め ブロッコリーのシーザーサラダ
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/12.2/10.7/14.9/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/11.3/9.6/30.2/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/13.0/6.9/10.0/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/5.2/15.4/28.1/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 216/21.3/10.1/9.8/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/11.6/9.3/13.0/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/8.4/13.1/12.7/1.6
夕食	コンソメライス イタリアンチキンカツ キャベツのカレー風味和え カスタードワッフル 	さわら味噌煮 根菜のごった煮 カリフラワーフレンチサラダ	もち麦ご飯 照り焼きチキン かぶと竹輪の含め煮 コールスローサラダ	さば煮付け じゃが芋のどぼろ煮 オクラと湯菜のお浸し	ポークソテーBBQソース 花型しんじょと冬瓜のあんかけ 塩昆布奴	蓮根の炊き込みご飯 野菜のつくね巻き キャベツとベーコンのソテー マンゴー杏仁	アジおろし煮 さつまいもと昆布の煮物 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 375/12.0/21.4/33.8/2.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 216/13.1/12.2/12.8/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/11.0/14.5/31.5/2.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 221/11.7/12.7/15.0/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/11.0/10.3/16.1/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/9.6/5.5/24.3/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 208/12.7/5.3/27.3/1.5

12月31日

朝食

鮭寄せ
いんげんと木耳の炒め煮
もずく

栄養価

kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
123/5.0/6.0/12.3/1.1

昼食

赤魚味噌幽庵焼き
高野豆腐煮
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
136/12.7/5.6/8.1/1.4

夕食

ミニあごだし五目ご飯
年越しそば 
千切り野菜の煮物
フルーツ(キウイフルーツ)

栄養価

kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
252/11.0/2.9/46.6/3.8



メリークリスマス!みんな
とても楽しそうですね~。

タイヘイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠