



ゼロクック 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
		1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日
朝食		野菜丸天 菜の花の胡麻よごし 黒豆	ミートボール おからと竹輪の炒り煮 ほうれん草ツナ煮	千草玉子焼き とろろ 小松菜のしらす和え	ポイルウインナー 大豆五目煮 いんげんの錦糸和え	豆乳がんも煮 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
栄養価		kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/8.8/4.7/20.9/1.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 111/5.9/4.8/11.4/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 91/5.6/2.5/12.0/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/8.6/9.0/12.6/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 105/4.7/4.4/12.2/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 137/6.1/6.9/12.3/1.1
昼食			ちらし寿司 3種盛り合わせ 紅白なます 豆きんとん	もち麦ご飯 さわら西京焼き ごぼうの旨煮 金胡麻どうぶ	千キンロイヤル 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風味	たまねぎと豚肉の甘辛丼 キャベツと油揚げの煮物 フルーツ(パン缶)	ぶい照り揚げ 白菜の煮びたし なす田楽
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 231/6.8/2.8/46.4/3.0		kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 231/16.2/8.2/24.4/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/10.0/8.2/27.5/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/7.2/12.5/19.6/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/12.1/14.6/20.6/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/12.1/15.2/28.6/1.8
夕食	白身魚のフリッター～青じぞどしりかけ～ 千ゲン菜とかぶの合わせ煮 大根葉油揚げ		北海道チーズコロッケ 切干大根のコンソメ風味 マーボーナス	厚揚げと豚肉のとろみ炒め たけのこの煮物 千ゲン菜のかにかま和え	さば塩焼き ひじきの彩り煮 蒸し鶏サラダ	ハンバーグ 甘辛鶏ごぼう ワカメとオクラの酢の物	エビの和風チャーハン れんこん金平 小松菜のお浸し
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/9.1/8.5/15.8/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/5.7/18.4/25.7/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/10.4/9.0/12.1/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 231/15.4/16.8/5.0/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/11.1/7.2/21.5/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 105/8.5/3.6/9.8/1.6	
	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日
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	しぞ入りしんじょ餡かけ なめ茸おろし 青菜と昆布の煮浸し	香味しゅうまい 人参しいり ゆずなめこ春雨	オムレツ 牛肉入りれんこん 菜の花ピーナッツ和え	ソーセージステーキ ふきの煮物 ごま納豆	枝豆のふわふわ豆腐 カリフラワーおかか和え 味付湯葉	ミニハンバーグ きんぴらごぼう 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 88/4.1/1.5/15.8/0.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 88/4.1/2.6/14.1/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/4.0/6.7/17.3/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 117/6.4/4.2/14.0/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 138/8.9/7.9/8.0/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 88/5.4/4.6/6.8/0.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 104/4.7/4.2/13.3/1.4
昼食	ニシンごま味噌煮 焼き餃子 きゅうりのゆかり風味	親子丼 ブロッコリーのガーリック風味 アセロラゼリー	さわらハーフ衣焼き かぼちゃのクリーミー仕立て 根菜和風サラダ	ミニ山菜五目ご飯 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 豆腐のオイスターあんかけ さつまいものサラダ	豚肉と野菜の炒め物 野菜コロッケ 切干大根としぼ漬和え	サバ味噌煮 鶏肉と若布の煮浸し れんこんマリネ
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/10.1/9.0/15.7/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 234/12.1/9.2/24.3/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/10.6/15.9/24.1/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/8.1/7.0/46.9/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/16.3/10.8/35.6/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 232/8.8/14.3/17.6/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/12.8/17.3/18.1/1.8
夕食	豚肉の葱塩ソース ふき土佐煮 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 千ゲン菜の彩り生姜和え	五穀ご飯 千キンのBBQソース 野菜入り炒り豆腐 いんげんのかにかま和え	黄金カレイ煮付け 三角信田煮 おくらとひじきの和え物	肉みそ丼 コールスローサラダ いちごジャムヨーグルト	白身魚南蛮漬け パンネのナポリタン風 菜の花のお浸し	生姜香るなめ茸茶飯 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 236/11.8/13.2/17.6/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/10.7/9.1/19.6/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/11.1/8.9/15.4/0.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/15.2/5.3/13.4/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/9.6/18.1/23.8/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/11.0/9.8/23.8/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/14.3/6.1/24.7/3.5

※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
	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日
朝食	アジ西京焼き ほうれん草ツナ煮 うの花サラダ	さつま揚げ オクラの長芋和え うぐいす豆	厚焼玉子 筍の金平 小松菜と人参の辛子和え	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	しゅうまい 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 117/5.7/6.1/10.0/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/7.3/4.6/26.8/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 110/5.4/4.2/12.9/1.1	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	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 118/6.2/1.8/19.6/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/6.3/8.2/12.0/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 100/4.3/3.0/14.3/1.3
昼食	牛焼肉丼 ぜんまいともやしのナムル フルーツ(洋なし缶)	白身フライ～タルたくソース～ エビ団子と高野豆腐の煮物 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 フルーツ(白桃缶)	ニシン照り煮 野菜入り炒り玉子 茹で野菜～チーズソース～	焼きそば チンゲン菜のナムル フルーツ(みかん缶)	うに風味かけご飯 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	五穀ご飯 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 キャベツのごま和え
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/9.1/13.7/22.5/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/14.6/11.8/23.3/3.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 218/7.2/10.5/22.8/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 217/11.9/13.4/10.7/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 431/8.6/13.3/65.9/4.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 234/11.4/14.0/15.2/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 246/8.9/12.2/25.4/2.0
夕食	かに玉甘酢あん 肉団子のチーズカレー煮 いんげんと木耳の炒め煮	肉じゃが チキンピカタ きゅうりの香味がけ	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 なす生姜風味煮 冷奴又は温奴	中華風炊き込みご飯 緑黄色野菜玉子よせ ふきと豚肉の味噌煮 ポテトサラダ	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 ちくわ磯辺天 春菊の中華和え	キャロットライス 鶏肉ときのこのブラウンシチュー 山椒正油がけ
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/10.5/8.5/22.8/2.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/10.4/9.5/22.1/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/14.8/7.8/14.0/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/10.7/19.0/19.3/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/9.5/15.6/19.0/3.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 213/11.1/10.7/17.3/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/10.5/8.1/21.3/3.0
	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27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 豚肉とキャベツのうま煮 もずく	クッパ風 さつまいもいとこ煮 ほうれん草の胡麻浸し	野菜のつくね巻き 野菜入り春雨煮 きゅうりの梅風味	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 キャベツのカレー風味和え
栄養価	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	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 105/4.5/5.5/9.1/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 106/3.7/1.6/20.7/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 104/6.5/3.0/13.1/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/8.4/6.3/14.4/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 52/4.1/1.2/7.1/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/4.3/4.9/16.3/0.9
昼食	ポークソテー味噌味 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ 小松菜のカニカマ和え	サワラ白だし焼き かぶのクリーム煮 インゲンの錦糸和え	発芽玄米ご飯 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	ぶりみぞれ揚げ 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 チンゲン菜のかにかま和え	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 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 169/8.3/8.4/14.6/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/15.6/7.7/8.0/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/10.9/9.7/20.8/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/11.1/13.9/21.5/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 353/13.6/20.6/19.3/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 353/8.7/11.2/54.5/4.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/14.7/17.9/18.8/2.3
夕食	カレイ照り焼き 里芋の煮物 スパゲティサラダ	鶏肉の千りソース煮 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	牛肉とごぼうの柳川風丼 小松菜のお浸し ヨーグルト	赤魚粕漬焼き キャベツとしめじのトマト煮込み マカロニサラダ	鶏肉の味噌焼き 高野豆腐煮 春菊のだし和え	マトウダイバター焼き 野菜の卵和え おくらと胡麻和え
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/10.4/8.3/19.0/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/18.0/15.1/19.7/2.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 223/13.3/12.3/14.0/1.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/8.7/5.3/23.5/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/10.8/9.5/14.6/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/13.1/8.7/10.4/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/14.8/4.5/9.9/1.3

※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
	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	<p>あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いいたします!</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>		
朝食	カニ風味さつま揚げ 野菜の甘酢和え 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 味付ゆば	いわし入りハンバーグ 筍と椎茸の当座煮 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 107/5.0/1.1/20.4/0.8	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 82/5.5/2.5/10.4/1.2			
昼食	さわら味噌煮 じゃが芋と竹輪の照り煮 ごぼうサラダ	鶏とぼろ丼 えび入りピーマン りんごゼリー	五穀ご飯 シルバー白醤油焼き 麩の卵仕立て 金胡麻どうふ	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			
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 246/12.4/10.8/23.6/2.0	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 183/12.7/7.4/16.3/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/6.3/11.4/15.3/1.7			
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	焼きとり皿 ごぼうの旨煮 キャベツサラダサウザン風	きつねうどん いんげんと木耳の炒め煮 フルーツ(バナナ)			
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 251/19.1/11.1/17.6/2.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 321/9.3/4.3/62.1/5.3			

※都合により、献立を変更する場合がございます。