

	日	月	火	水	木	金	土			
					2月1日	2月2日	2月3日			
朝食	<p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>				アジ西京焼き ふき土佐煮 レンコンマリネ	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	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	100/4.1/3.7/12.7/1.4	133/7.1/8.2/8.8/1.6	99/5.3/2.3/14.5/1.4
昼食					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 ブロッコリーのガーリック風味和え	山椒香る大豆ご飯 白身魚のフリッター インゲンの胡麻よごし フルーツ(黄桃缶)			
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	240/7.6/15.1/18.1/2.4	196/10.5/8.0/20.2/2.3	237/11.4/11.5/24.1/2.3
夕食					ささみフライ&エビフライ さつまいもと豚肉の煮物 ピーマンナムル	カレーの味噌煮 山芋のどぼろ煮 菜の花のお浸し	ポーク/ソーテー甘辛ソース 筍の金平 コールスローサラダ			
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	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	272/9.9/13.1/28.9/1.4	171/17.1/4.5/16.2/1.7	215/7.3/14.1/13.0/1.8				
	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10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 オクラの長芋和え	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	三角信田煮 大豆トマト煮 小松菜のしらす和え	鮭寄せ ふきの煮物 菜の花の胡麻よごし			
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			
	99/6.1/2.4/13.6/1.0	98/4.7/3.4/13.1/1.4	110/4.9/3.3/15.7/1.7	106/7.0/4.9/8.6/2.2	62/4.7/1.6/7.3/1.4	157/10.8/7.1/13.0/1.4	114/5.6/5.8/10.4/1.4			
昼食	豚すき焼き風煮 ほうれん草ツナ煮 ぜんまいともやしのナムル	メバル西京焼き じゃが芋トマト煮 さつまいもとインゲンのピーナッツ和え	十勝風豚血 里芋の鶏とほろあんかけ ゆず風味きのこ白和え	五穀ご飯 アジおろし煮 紅あずま甘露煮 カリフラワーおかか和え	ミニあごだし五目めし かけそば 海老天ぶら マンゴー杏仁	ポークカレー チンゲン菜とパンネのツナ和え フルーツ(キウイフルーツ)	照り焼きチキン ほうれん草と玉子のソーテー なすのなめ茸かけ			
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	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g			
	182/9.9/9.4/15.2/2.6	178/15.6/5.6/17.2/1.5	299/11.3/18.3/20.8/3.0	162/11.2/2.6/23.3/1.0	254/10.4/3.8/45.5/3.2	217/6.2/9.8/26.9/2.9	186/11.9/7.8/16.8/2.0			
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 ワカメとオクラの酢の物	塩ダレチキン 枝豆のふわふわ豆腐 キャベツとグリル野菜のソーテー	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 チンゲン菜のナムル	ニンシごま味噌煮 ごぼうとさつまいもの金平 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 白菜のおかか煮 梅奴			
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			
	260/10.4/17.3/14.9/2.1	207/12.2/12.7/10.7/1.9	157/11.0/8.5/9.4/1.9	324/10.7/21.2/22.6/2.0	252/10.0/12.9/22.4/1.8	296/6.4/17.5/28.9/1.8	275/17.8/19.1/9.1/2.1			

※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
	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日
朝食	厚焼き玉子 ピーマンと野菜の炒め煮風 インゲンのカニカマ和え	ポイルウインナー 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 チンゲン菜の彩り生姜和え	ミートボール 春菊のだし和え 味付湯葉	香味しゅうまい れんこん金平 うぐいす豆	スペイン風オムレツ なす生姜風味煮 キャベツのカレー風味和え	野菜のつくね巻き ひじきの彩り煮 山菜のさっぱり和え
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/5.9/4.2/16.8/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/5.9/6.6/12.8/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 72/3.6/2.9/8.6/1.0	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 108/7.4/5.1/8.9/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/4.2/4.5/25.7/0.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 72/2.9/2.8/9.1/1.0	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 107/7.2/3.4/12.1/1.5
昼食	イワシ梅醤油煮 豆乳がんも煮 おくらとひじきの和え物	和風きのこあんかけハンバーグ 仙台麩と野菜の煮物 菜の花のピーナッツ和え	発芽玄米ご飯 白身魚の南蛮漬け おからと竹輪の炒り煮 とろろ	ビスク風スープパスタ さつま芋と豆のハニーマスター風味 ココアワッフル	サバ味噌煮 かき揚げ カリフラワーフレンチサラダ	豆腐のオイスターあんかけ 白菜とひき肉の味噌炒め いんげんの胡麻よごし	シルバー照り焼き 親子煮風 オクラと湯葉のお浸し
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/11.6/6.2/11.8/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/10.3/5.2/21.9/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/10.0/5.9/24.0/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 408/12.1/11.2/66.4/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/10.2/17.4/18.2/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/8.9/8.7/19.6/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/15.9/8.5/12.6/1.2
夕食	高菜チャーハン 牛肉と野菜の中華炒め フルーツ(パイン缶)	さわら西京焼き 高野豆腐煮 スパゲティサラダ	豚肉の葱塩ソース じゃが芋のとぼろ煮 小松菜のおひたし	ぶい照り揚げ インゲンと豚肉の炒め風 キャベツのごま和え	鶏団子の炊き込みご飯 おでん フルーツ(りんご)	鱈の衣揚げ かぼちゃのクリーミー仕立て チンゲン菜のピーナッツ和え	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/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 218/6.5/13.4/16.6/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/17.6/14.8/12.2/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/12.5/7.4/17.1/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/11.7/18.6/16.6/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/17.3/9.3/27.9/3.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/10.9/5.9/18.6/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/12.3/0.9/38.4/1.3
	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日
朝食	さつま揚げ 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 大豆五目煮 ふきの酢みそ和え	千草玉子焼き なめこおろし 青菜と昆布の煮浸し	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 牛肉入りれんこん 白福豆	枝豆のふわふわ豆腐 切干大根煮 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 123/6.2/4.7/14.6/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/6.4/7.0/11.1/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/8.3/6.3/17.7/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 70/4.2/2.3/8.7/1.0	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/9.6/9.1/8.9/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/5.2/4.8/16.0/0.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 140/5.3/6.1/17.4/1.3
昼食	牛肉とかぶの煮物 焼き餃子 ゆずなめこ春雨	黄金カレー煮付け ふろふき大根 ほうれん草の胡麻浸し	里芋の炊き込みご飯 厚揚げと豚肉の煮物 菜の花のお浸し	スケソウダラ生姜煮 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(ネーフル)	えび千り 里芋の煮物 コールスローサラダ	五穀ご飯 千キンクリーム煮 ふき土佐煮 春菊の信田和え
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/9.4/15.8/25.6/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 114/10.9/2.1/13.8/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 341/17.3/21.5/18.5/2.7	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/10.1/8.8/17.2/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/10.4/5.4/41.3/4.4	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/7.5/15.4/23.6/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/9.4/8.5/18.3/1.4
夕食	さわらハーフ衣焼き キャベツとカニカマの煮物 ブロッコリーのシーザーサラダ	千キンのBBQソース 野菜コロッケ 青菜と竹輪の煮浸し	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 ほうれん草ツナ煮 さつま芋のサラダ	たっぷり野菜のフルコギ風 千キンピカタ 小松菜のしらす和え	さば照焼き 人参しいしい ブロッコリーのガーリック風味
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 232/10.3/13.9/16.9/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 232/11.2/13.1/16.8/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 198/9.4/10.3/16.6/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 349/7.0/19.6/35.7/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/13.7/10.3/28.9/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/11.5/16.0/16.4/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/11.7/14.2/11.1/1.3

※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
	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	2月29日		
朝食	コーンピースオムレツ 春雨中華サラダ 小松菜と人参の辛子和え	彩り野菜白揚げ ごぼうの旨煮 もずく	しゅうまい 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		
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 81/3.2/2.3/12.3/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 68/4.0/0.8/11.2/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/7.4/3.4/21.5/0.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 86/6.3/1.0/13.4/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 134/7.6/4.5/16.9/1.8		
昼食	白身フライ 豚肉とキャベツのうま煮 かぼちゃサラダ	かに玉中華あんかけ 鶏肉と若布の煮浸し ピーマンナムル	ミニ茶飯風 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テー くずし南瓜のどぼろあんかけ マカロニサラダ		
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/9.7/13.7/23.4/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/10.2/10.7/12.3/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/12.2/7.2/48.3/4.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 202/4.2/9.1/26.9/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/17.0/12.8/25.9/1.5		
夕食	ドライカレー おぐらの胡麻和え 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 クリーミーベーコンポテト 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 チンゲン菜のナムル		
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 239/12.7/10.7/23.2/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 174/14.0/5.2/17.5/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/8.3/14.3/19.4/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 202/10.5/9.1/19.2/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/10.6/6.8/12.4/1.8		

※都合により、献立を変更する場合がございます。