

	日	月	火	水	木	金	土
朝食	<p>タイヘイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>					3月1日 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	3月2日 ソーセージステーキ ほうれん草のなめ茸かけ 味付湯葉
						kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 91/3.2/3.3/12.0/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 108/7.8/5.9/5.9/1.5
昼食						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 チンゲン菜のかにかま和え
						kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/13.5/11.3/28.0/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 190/18.5/9.6/6.8/1.8
夕食						うに風味かけご飯 赤魚粕漬焼き 若布と卵のおかか和え 大豆とえんどう豆の和風サラダ	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
						kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/16.4/10.9/15.8/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 198/10.2/7.5/22.1/2.1
朝食	3月3日 ロールキャベツ～トマトソース～ 高野の含め煮 スパゲティサラダ	3月4日 厚焼き玉子 ひしき煮 金時豆	3月5日 赤魚塩焼き 紅あずま甘露煮 菜の花のピーナッツ和え	3月6日 ポイルウインナー ふきの煮物 モロヘイヤのおかか和え	3月7日 ためき雑炊風 筍の金平 うぐいす豆	3月8日 五穀ご飯 ミニバーグ 野菜入り炒り豆腐 青菜と昆布の煮浸し	3月9日 磯風味白揚げ 野菜の卵和え 小松菜のしらす和え
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/5.0/9.5/17.9/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/7.0/5.6/21.2/0.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 95/5.6/1.2/16.0/0.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 114/5.6/6.5/8.0/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 113/3.1/3.3/18.2/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 109/5.4/4.1/13.6/0.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 71/4.3/2.4/8.9/1.1
昼食	ひなちらし 野菜天ぷら ごぼうと人参のひき肉炒め 水ようかん ひなまつり	カレー照り焼き さつまいも揚げと大根の煮物 なすの中華風ツナマヨコーン	鶏肉の味噌焼き 三角信田煮 とろろ	ミニ炊き込みご飯 豚しゃぶおろしのつけうどん 山菜のさっぱり和え フルーツミックス	発芽玄米ご飯 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	サバ土佐煮 野菜入り春雨煮 根菜和風サラダ	鶏肉と野菜のハーブ煮 香味しゅうまい チンゲン菜のピーナッツ和え
	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/8.6/9.5/34.5/2.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/14.9/3.4/16.9/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/15.1/11.4/20.7/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/9.1/10.7/45.9/3.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 212/9.2/9.8/22.5/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/12.0/16.4/16.8/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/15.0/15.1/20.9/2.1
夕食	たら味噌焼き じゃが芋の葱塩バター ぜんまいともやしのナムル	五目とうふハンバーグ えび入りビーフン 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	肉団子と野菜のクリーム煮 小松菜のお浸し カリフラワーフレンチサラダ	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	和風牛丼 キャベツのカレー風味和え バナナヨーグルト	ふいもどれ揚げ 根菜つみれとふきの煮物 うの花サラダ
	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 137/11.5/4.6/12.8/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/6.7/8.1/20.9/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 218/15.0/14.0/8.3/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 238/9.4/13.6/20.0/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/20.1/7.7/15.4/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/6.4/9.0/20.2/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/12.4/19.1/24.9/2.3

※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
	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16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 味付湯葉 きゅうりの梅風味	野菜のつくね巻き 筍と椎茸の当座煮 ふきの酢みそ和え	いわし入りハンバーグ かぼちゃの煮物 塩昆布奴	サンマ煮付け 麩の卵仕立て 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/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/6.2/9.4/16.1/0.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 104/3.3/1.5/19.6/1.0	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 69/4.6/2.9/6.3/0.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/7.5/3.1/17.3/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 148/9.0/4.5/17.9/1.0	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/9.3/7.0/9.9/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 101/3.1/1.5/19.2/0.9
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	豆腐のオイスターあんかけ 若竹煮 菜の花のお浸し	ミニ菜めし ためきそば コールスローサラダ フルーツ(黄桃缶)	野菜と豚肉の辛みそ炒め かぶと竹輪の含め煮 チンゲン菜のナムル	オムレツとカルボナーラライス レンコンマリネ パニラムース 🌈ホワイトデー🌈	シルバー白醤油焼き キャベツとベーコンのソテー ほうれん草ツナ煮	チキンカツ ビーフンと野菜の炒め煮風 春菊の中華和え
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 223/12.5/10.8/17.7/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/9.4/5.4/22.9/2.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/9.4/10.1/48.3/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/4.6/12.2/16.1/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 228/5.8/12.4/22.9/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/11.9/5.6/8.5/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/10.4/14.6/24.4/2.2
夕食	豚肉と野菜のケチャップ炒め スクランブルエッグ ゆずなめこ春雨	カレー味噌煮 根菜のごった煮 なすのわさび醤油	照り焼きチキン 大豆トマト煮 いんげんの胡麻よごし	さば煮付け じゃが芋のとぼろ煮 小松菜と人参の辛子和え	ポークソテーBBQソース 春雨の高菜炒め オクラと湯葉のお浸し	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	アジおろし煮 さつま芋と昆布の煮物 白和え
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/9.0/19.9/17.5/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/15.7/6.8/8.9/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/12.0/9.6/19.7/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 191/9.1/11.2/13.3/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/14.1/14.3/16.2/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/8.4/13.1/12.7/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 209/12.8/5.4/27.3/1.5
	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日
朝食	鮭寄せ いんげんと木耳の炒め煮 もずく	野菜丸天 切干大根のコンソメ風味 三色豆	ミートボール おからと竹輪の炒り煮 キャベツのゆず風味	千草玉子焼き 仙台麩と野菜の煮物 おくらの胡麻和え	ポイルウインナー 里芋の鶏とぼろあんかけ インゲンの錦糸和え	豆乳がんも煮 とろろ 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/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 123/5.0/6.0/12.3/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 119/6.7/2.3/19.0/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 107/5.2/4.6/11.5/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 100/5.2/3.8/11.9/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/7.3/7.0/13.4/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/4.8/4.5/16.1/1.8	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	たまごかけ風ご飯 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	マーボー豆腐 たけのこの煮物 チンゲン菜の彩り生姜和え	五穀ご飯 さわら西京焼き ごぼうの旨煮 さつまいもと豆のハニースタート風味	春分の日 筍ごはん 牛肉コロッケ 菜の花ちらし さくらゼリー	ミートソーススパゲティ カリフラワーのクリーム煮 フルーツ(パイン缶)	ぶい照り揚げ 白菜の煮びたし ワカメとオクラの酢の物	十勝風豚血 かき揚げ 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 196/12.9/11.3/9.7/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/9.7/7.3/19.9/2.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/16.0/7.5/21.1/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/4.1/10.7/34.7/3.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 466/12.9/7.1/88.6/4.4	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 237/11.9/14.4/16.9/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 333/9.8/21.7/24.1/1.6
夕食	ポークハヤシ 千切り野菜の煮物 マンゴー杏仁	白身魚のフリッター〜青じそドレッシング〜 里芋の小エビあんかけ 大根葉油揚げ	チキンのBBQソース ワカメとカニカマのやわらか煮 マカロニサラダ	厚揚げと豚肉のとろみ炒め なす生姜風味煮 なます	さば塩焼き ひじきの彩り煮 ピーマンナムル	ハンバーグ 甘辛鶏ごぼう 菜の花の胡麻よごし	エビの和風チャーハン れんこん金平 蒸し鶏サラダ
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/6.4/13.5/28.9/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 212/10.7/8.5/24.9/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 238/11.2/14.9/14.3/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 202/7.5/12.5/15.7/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 209/12.2/16.0/5.3/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/12.2/7.9/21.5/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/11.5/5.4/9.5/1.8

※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
	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日
朝食	厚焼玉子 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 人参しいし ゆずなめこ春雨	オムレツ 牛肉入りれんこん ほうれん草のだし和え～金山寺みぞ添え～	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 きんぴらごぼう おくらとひじきの和え物	ミニハンバーグ カリフラワーおかけ和え 味付湯葉
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/6.1/3.6/19.6/1.1	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 117/6.0/4.1/14.5/1.5	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 104/3.1/5.0/12.9/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 87/6.6/3.4/8.6/0.9
昼食	発芽玄米ご飯 ニンシごま味噌煮 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 フルーツ(りんご)	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 青菜と竹輪の煮浸し 冷奴又は温奴	豚肉と野菜の炒め物 大豆五目煮 切干大根としぼ漬和え	サバ味噌煮 鶏肉と若布の煮浸し 菜の花のお浸し
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 213/10.6/9.2/20.0/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 217/12.2/9.3/19.9/2.4	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 209/18.1/7.4/18.0/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/10.8/17.0/15.8/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 228/13.3/14.4/12.1/1.7
夕食	牛肉とかぶの煮物 ふき土佐煮 小松菜のお浸し	シルバー照り焼き さつまいもとツナのトマト煮 なす田楽	五穀ご飯 たまねぎと豚肉の甘辛煮 野菜入り炒り豆腐 菜の花ピーナッツ和え	黄金カレイ煮付け 三角信田煮 小松菜のしらす和え	肉みぞ丼 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 ペンネのナポリタン風 いんげんのかにかま和え	鶏と大根の煮物 野菜コロケ 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 205/7.9/12.2/15.9/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/11.2/7.3/25.5/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/9.9/14.3/19.5/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/16.1/5.4/11.3/1.5	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 230/11.1/9.8/23.5/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 347/15.9/19.6/25.6/2.3
	3月31日						
朝食	アジ西京焼き ほうれん草ツナ煮 うの花サラダ						
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						
昼食	焼肉ピラフ いんげんと木耳の炒め煮 フルーツ(洋なし缶)						
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/6.2/7.0/21.6/1.7						
夕食	イワシ梅醤油煮 肉団子のチーズカレー煮 ぜんまいとよやしのナムル						
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 201/13.7/9.0/16.0/2.4						

※都合により、献立を変更する場合がございます。