



ゼロクック 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
		4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日
朝食		さつまいも揚げ オクラの長芋和え うぐいす豆	スクランブルエッグ 筍の金平 インゲンの胡麻よごし	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/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/7.3/4.6/26.8/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 108/4.0/6.3/10.1/1.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 91/3.3/0.8/17.5/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 118/6.2/1.8/19.6/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/6.3/8.2/12.0/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 100/4.3/3.0/14.3/1.3
昼食		鱈の衣揚げ～甘酢あん～ エビ団子と高野豆腐の煮物 千ゲン菜のピーナッツ和え	ジャンバラヤ風炊き込みご飯 クリームベーコンポテト フルーツ(白桃缶)	五穀ご飯 ニンジン照り煮 野菜入り炒り玉子 キャベツと油揚げの煮物	焼きそば 千ゲン菜のナムル フルーツ(みかん缶)	うに風味かけご飯 白身フライ 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 からし菜の和え物
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 217/16.6/5.8/23.4/2.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 218/7.2/10.5/22.8/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/12.8/11.7/14.9/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 431/8.6/13.3/65.9/4.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/10.3/18.0/19.8/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 233/9.0/10.6/25.4/2.2	
夕食		肉じゃが 千キンピカタ きゅうりの香味かけ	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	天ぷら盛り合わせ なす生姜風味煮 小松菜と人参の辛子和え	わかめご飯 かに玉千りソース ふきと豚肉の味噌煮 ポテトサラダ	豚肉の葱塩ソース えび入りビーフン 春菊の中華和え	キャロットライス ビーフシチュー キャベツのごま和え
栄養価		kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 243/9.8/12.8/22.1/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/14.8/7.8/14.0/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/5.9/9.6/18.5/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 233/7.9/13.6/19.8/3.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 212/12.4/9.7/18.8/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/4.5/6.7/26.1/2.9
		4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
朝食	スペイン風オムレツ 卵の花炒り煮 野菜の甘酢和え	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 きゅうりのツナマヨコーン	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 モロヘイヤの和え物	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/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 102/3.5/4.0/12.9/0.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 105/4.5/5.5/9.1/1.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 106/3.7/1.6/20.7/2.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/8.9/4.6/14.9/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/8.4/6.3/14.4/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 55/3.7/1.2/8.2/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ 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 花天と大根の煮物 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 千草玉子焼き 菜の花ピーナッツ和え	ふいみぞれ揚げ 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 千ゲン菜のかにかま和え	ミニ菜めし けんちんきしめん 小松菜のしらす和え フルーツミックス	豆腐のオイスターあんかけ えびフリッター ゆずなめこ春雨
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 148/9.2/6.6/12.5/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/15.6/7.7/8.0/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 227/12.0/10.6/20.5/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/11.0/13.9/20.9/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 353/13.6/20.6/19.3/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/9.4/7.0/48.5/4.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/7.6/7.7/19.9/2.2
夕食	カレイ照り焼き 里芋の煮物 スパゲティサラダ	千キンロイヤル がんも煮 ブロッコリーのシーザーサラダ	サケチーヌ衣焼き 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 おくらの胡麻和え
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/10.3/8.3/19.1/1.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 239/14.9/11.6/19.3/2.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 224/13.4/12.3/14.3/1.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/8.7/5.3/23.5/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/10.9/9.5/14.6/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/13.1/8.7/10.4/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ 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
	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日
朝食	カニ風味さつま餡かけ なます 三色豆	目玉焼き 千ゲン菜の彩り生姜和え 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 千ゲン菜のピーナッツ和え	アジ西京焼き ふき土佐煮 ワカメとオクラの酢の物	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/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 108/4.9/1.1/20.2/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 90/3.5/2.9/13.0/1.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/7.1/8.8/9.8/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 82/5.5/2.5/10.4/1.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 51/4.4/0.9/7.8/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/7.1/8.2/8.8/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ 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 ごぼうサラダ	やきとじ丼 なすの山椒風味 フルーツ(パン缶)	シルバー白醤油焼き 麩の卵仕立て オクラの長芋和え	豚しゃぶと野菜のサラダ 鶏レバーオイスターソース炒め 菜の花ちらし	韓国風えび丼 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 ほうれん草のなめ茸かけ	白身魚のフリッター 人参しいし 菜の花の胡麻よごし
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 246/12.4/10.8/23.6/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 228/18.1/8.8/18.5/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/12.1/4.8/11.7/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 233/10.7/16.0/10.6/2.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/12.6/19.7/22.4/2.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 201/11.0/8.0/21.0/2.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/9.7/10.5/15.5/1.7
夕食	とんかつ 菜の花の甘辛煮 フロッキーのガーリック風味	アジみりん焼き 若竹煮 さつま芋のサラダ	五穀ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 ごぼうの旨煮 キャベツサラダサウザン風	ミニ地鶏釜めしご飯 きつねうどん いんげんと木耳の炒め煮 フルーツ(バナナ)	ささみフライ&ミニバーグ 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 レンコンマリネ	ポークソテー甘辛ソース 千切り野菜の煮物 コールスローサラダ
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/13.4/18.8/19.5/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 223/16.0/6.6/26.3/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/7.6/8.0/19.7/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/8.6/4.8/47.3/3.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/9.8/14.7/29.3/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/16.5/7.3/22.0/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 236/8.2/14.2/16.9/2.1
	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日
朝食	かぶと竹輪の含め煮 蒸し鶏サラダ 白福豆	枝豆のふわふわ豆腐 ひじき蓮根 春菊の中華和え	しそ入りしんじょ餡かけ 筍の金平 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 ほうれん草ツナ煮	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 茹で野菜のゆずみそかけ
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 99/6.1/2.4/13.6/1.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 99/3.5/4.6/11.3/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 89/4.0/3.2/11.8/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 95/7.1/5.1/5.5/2.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 62/4.7/1.6/7.3/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/10.8/7.1/13.0/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 103/4.3/5.2/9.7/1.3
昼食	どぼろ丼 エビフライ りんごジャムヨーグルト	メバル西京焼き じゃが芋トマト煮 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え	十勝風豚血 里芋の鶏どぼろあんかけ 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	ためきそば あさいとキャベツのだし煮 マンゴー杏仁	ポークカレー 千ゲン菜とペンネのツナ和え フルーツ(黄桃缶)	照り焼きチキン 焼き餃子 ほうれん草と玉子のソテー
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 242/10.9/12.8/20.6/1.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/15.6/5.6/17.2/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/11.4/18.3/18.9/2.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/11.2/2.6/23.3/1.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 419/15.9/5.1/78.1/4.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 237/6.2/9.8/31.2/2.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 238/13.5/10.5/21.9/2.1
夕食	サバ土佐煮 大根のかに風味あんかけ ぜんまいともやしのナムル	塩ダレチキン キャベツのコンソメ煮 菜の花のお浸し	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	ニシンごま味噌煮 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 ゼンマイの煮物 根菜和風サラダ	さば塩焼き かぶと人参のスーパ煮 梅奴
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/10.4/13.4/11.9/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/11.9/11.5/11.0/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/11.0/8.5/9.4/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 323/10.7/21.2/22.5/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/10.0/12.9/22.4/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/7.1/19.4/28.7/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/17.8/18.7/6.6/2.4

※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
	4月28日	4月29日	4月30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 高野豆腐煮 紫花豆	目玉焼き 大根と鶏肉の和風あんかけ 千んげん葉の彩り生姜和え				
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/5.9/4.2/16.8/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/9.1/8.3/13.6/1.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 72/3.6/2.9/8.6/1.0				
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	和風きのこと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				
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/11.6/6.2/11.8/1.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/10.3/5.2/21.9/2.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/10.0/5.9/24.0/1.4				
夕食	コーンチャーハン 牛肉と野菜の中華炒め フルーツ(キウイフルーツ)	さわら西京焼き キャベツとグリル野菜のソテー スパゲティサラダ	たまねぎと豚肉の甘辛煮 小松菜のお浸し じゃが芋のどぼろ煮				
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221/7.1/13.4/17.2/1.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/15.7/14.7/13.8/2.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/7.7/11.7/17.0/1.4				



※都合により、献立を変更する場合がございます。