



ゼロクック 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
							6月1日
屋食	<p>蛙の大合唱、癒されますね〜。 タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>						千キンカツ ピーマンと野菜の炒め煮風 かぶの梅和え
栄養価							kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/9.7/13.8/25.0/2.0
屋食	6月2日 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	6月3日 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	6月4日 さわら西京焼き ごぼうの旨煮 さつまいもと豆のハニーマスター風味	6月5日 肉団子のちらし寿司 牛肉コロッケ 菜の花ちらし	6月6日 焼きうどん ピーマンナムル シャインマスカットゼリー	6月7日 ぶい照り揚げ 白菜の煮びたし ワカメとオクラの酢の物	6月8日 鶏の唐揚げ ふき土佐煮 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 198/15.7/7.3/17.5/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/8.1/13.9/36.9/3.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 426/7.7/10.2/74.1/6.0	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 237/11.8/14.4/16.9/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 213/14.6/8.0/22.6/1.8
屋食	6月9日 発芽玄米ご飯 ニンジンごま味噌煮 焼き餃子 きゅうりのゆかり風味	6月10日 豚角煮丼 あさりとキャベツのだし煮 フルーツ(りんご缶)	6月11日 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	6月12日 ミニ山菜五目ご飯 さっぱり梅うどん 大根と鶏肉の和風あんかけ フルーツ(ネーフル)	6月13日 たまねぎと豚肉の甘辛煮 青菜と竹輪の煮浸し いんげんのかにかま和え	6月14日 メンチカツ 鶏肉と若布の煮浸し 切干大根としぼ漬和え	6月15日 さば味噌煮 大豆五目煮 小松菜のしらす和え
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 213/10.6/9.2/20.0/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/7.8/14.4/19.5/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/10.4/15.8/22.2/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/6.2/3.1/42.1/3.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/9.5/12.1/15.8/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/10.1/20.1/20.4/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/13.2/13.4/13.1/1.5
屋食	6月16日 変わり豆ごはん 焼肉とうふ いんげんと木耳の炒め煮 フルーツ(洋なし缶)	6月17日 鰯の衣揚げ～甘酢あん～ 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	6月18日 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 アセロラゼリー	6月19日 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	6月20日 ミートパスタ インゲンと豚肉の炒め風 フルーツ(みかん缶)	6月21日 甘酢生姜の炊き込みご飯 豆腐ハンバーグ～オニオンソース～ 小松菜とウインナーのソテー フルーツ(白桃缶)	6月22日 白身フライ ごぼうと人参の挽き肉炒め からし菜の和え物
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/14.7/12.9/26.6/2.6	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 217/16.6/5.8/23.4/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 224/6.9/10.5/25.7/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/12.4/11.5/11.2/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 498/14.4/11.4/84.3/4.2	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/9.2/11.7/27.6/2.4	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/9.9/10.6/19.8/2.1
屋食	6月23日 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	6月24日 うに風味かけご飯 スケソウダラ生姜煮 かぶのごま油炒め インゲンの錦糸和え	6月25日 肉団子和風うま煮 野菜コロッケ 菜の花ピーナッツ和え	6月26日 ぶいみぞれ揚げ ひじき煮 とろろ	6月27日 とんかつ 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 チンゲン菜のかにかま和え	6月28日 ミニ菜めし 青じそ風味のぶっかけきしめん 小松菜のしらす和え フルーツミックス	6月29日 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/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/9.8/6.7/13.4/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/9.7/8.4/16.8/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/9.3/13.7/21.4/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/11.0/13.9/20.9/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/14.4/17.8/22.6/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/8.4/3.4/46.3/4.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/7.6/7.7/19.9/2.2
屋食	6月30日 夏越ご飯 根菜つみれとふきの煮物 ごぼうサラダ りんごジャムヨーグルト						
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 323/7.4/14.5/42.4/1.9						

※都合により、献立を変更する場合がございます。