



ゼロクック 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
		7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
朝食		目玉焼き オクラの胡麻和え ふきの酢みそ和え	ポイルウイナー 春雨中華サラダ 味付ゆば	野菜のつくね巻き 筍と椎茸の当座煮 ちいめん昆布おろし	サンマ煮付け ふき土佐煮 菜の花ちらし	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 94/4.3/1.9/15.9/1.2	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 107/7.1/3.0/14.7/1.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 79/4.1/3.6/8.2/1.5	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		やきとじ皿 白菜の中華風ミルク煮 なすの山椒風味	シルバー白醤油焼き 麩の卵仕立て 春菊の信田和え	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 いんげんと木耳の炒め煮	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 レンコンマリネ	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 230/19.6/9.6/15.3/2.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 134/12.1/5.2/9.1/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/10.5/18.7/10.5/1.5	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 240/11.0/10.7/24.0/2.7	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		さわら味噌煮 菜の花の甘辛煮 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 かぶと竹輪の含め煮 フルーツ(バナナ)	ささみフライ&イカすい身カツ さつまいもと豚肉の煮物 ピーマンナムル	赤魚味噌幽庵焼き 山芋のどぼろ煮 千んげん菜のピーナッツ和え	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 268/13.9/11.2/27.6/1.8	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 289/10.6/6.4/47.5/3.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/9.9/15.7/30.5/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/13.6/5.7/15.9/1.5	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
	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
朝食	枝豆のふわふわ豆腐 白菜の煮びたし 白福豆	千草玉子焼き ひじき蓮根 イタリアンサラダ	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	いわし入りハンバーグ カリフラワーのクリーム煮 なます	三角信田煮 大豆トマト煮 かぶの梅和え	鮭寄せ ふきの煮物 小松菜のかにかま和え
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/5.9/5.8/13.8/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 96/4.2/4.1/10.6/1.0	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 105/4.9/3.0/14.3/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/9.7/6.9/15.0/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 104/5.4/5.3/8.8/1.4
昼食	七夕ごはん エビフライ 春菊の中華和え	メバル西京焼き ジャーマンポテト さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え	十勝風豚皿 かき揚げ 白和え	五穀ご飯 アジおろし煮 里芋の鶏とほろあんかけ 茹で野菜のゆずみそかけ	ミニ五目ごはん 冷やし茶蕎麦、銀餡かけ 小松菜と人参の辛子和え マンゴー杏仁	コクうま野菜カレー キャベツとグリーン野菜のソテー フルーツ(黄桃缶)	チーズコロッケ ほうれん草と玉子のソテー 切干大根としぼ漬の和え物
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 202/8.3/13.3/11.4/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/15.9/6.0/14.5/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 336/10.5/22.5/21.5/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/12.7/3.2/18.2/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/8.8/1.4/52.0/4.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/6.9/6.8/33.3/3.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/7.7/15.9/22.5/1.6
夕食	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 キャベツのコンソメ煮 冷奴又は温奴	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 千んげん菜のナムル	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	コンビオムレツ 千んげん菜とパンネのツナ和え 蒸し鶏サラダ	さば塩焼き 紅あずま甘露煮 おくらとしじきの和え物
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/10.2/11.6/13.3/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 223/14.9/13.7/10.3/2.2	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 245/9.7/12.4/22.3/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/11.8/8.0/23.1/2.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/11.6/14.5/16.4/1.8

※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
	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
朝食	厚焼き玉子 ビーフンと野菜の炒め煮風 菜の花のピーナッツ和え	ポイルウイナー 高野豆腐煮 紫花豆	目玉焼き 大根と鶏肉の和風あんかけ キャベツのカレー風味和え	香味しゅうまい ほうれん草のだし和え 味付湯葉	ミートボール キャベツのごま和え うぐいす豆	アジ西京焼き なす生姜風味煮 千んげん菜のピーナッツ和え	ふんわり野菜豆腐寄せ ひじきの彩り煮 山菜のさっぱり和え
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/6.8/4.6/18.0/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/9.1/8.3/13.6/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 71/3.6/2.0/10.0/1.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/6.9/6.4/10.2/0.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/5.3/4.1/21.5/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 53/4.5/1.2/6.6/1.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 95/4.3/5.0/8.4/1.4
昼食	イワシ梅醤油煮 豆乳がんも煮 春菊の角煮添え	あさり入りわかめご飯 ハンバーグ～海老とろろのせ、かんきつ仕立 仙台麩と野菜の煮物 	発芽玄米ご飯 白身魚の南蛮漬け おからと竹輪の炒り煮 根菜和風サラダ	肉みそ丼 さつまいもと豆のハニーマスタード風味 フルーツ(洋なし缶)	チキンのBBQソース れんこん金平 小松菜のしらす和え	ミニゆかりご飯 正油ラーメン 人参とかぶのスープ煮 フルーツ(りんご缶)	シルバー照り焼き 親子煮風 いんげんの胡麻よごし
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 208/13.6/11.1/11.3/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/13.1/5.7/21.2/2.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/9.3/8.1/22.4/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 242/8.8/11.4/25.4/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/9.8/7.6/11.6/1.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/11.0/6.3/44.5/4.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/13.9/7.9/12.1/1.4
夕食	コーンチャーハン 牛肉とインゲンのピリ辛炒め フルーツ(キウイフルーツ)	さわら西京焼き じゃが芋トマト煮 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 きゅうり～のり佃煮添え～	ぶり照り揚げ インゲンと豚肉の炒め風 カリフラワーフレンチサラダ	肉じゃが おろし奴 からし菜の和え物	鱈の衣揚げ 白菜と挽き肉の味噌炒め オクラと湯葉のお浸し	炊き込みパエリア さつまいものレーズン煮 アセロラゼリー
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/8.5/13.8/22.5/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/14.6/14.0/18.7/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/7.3/11.7/13.3/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/12.4/19.4/16.8/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/11.6/7.0/25.7/2.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/14.0/8.2/14.3/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 198/8.9/0.7/40.8/1.3
	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
朝食	さつまいも揚げ 大豆とえんどう豆の和風サラダ 大根菜油揚げ	コーンピースオムレツ じゃが芋のそぼろ煮 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	スクランブルエッグ インゲンのカニカマ和え 青菜と昆布の煮浸し	ポイルウイナー たけのこの煮物 春菊信田和え	赤魚みりん焼き 春雨中華サラダ 白福豆	枝豆のふわふわ豆腐 切干大根煮 もずく
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/9.5/7.2/19.0/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 86/3.3/1.3/15.2/0.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/8.3/6.3/17.7/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 89/3.8/4.8/8.7/0.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 121/6.3/7.1/7.7/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 92/5.2/1.7/14.8/0.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 110/3.5/4.0/15.3/1.6
昼食	グリーン野菜と肉団子の甘酢あん かぼちゃのクリーミー仕立て ブロッコリーのシーザーサラダ	さば煮付 ふろふき大根 ほうれん草の胡麻浸し	厚揚げと豚肉の煮物 えび天ぷら カリフラワークリーム煮	ホッケ塩焼き 春雨と豚肉の炒め風 ポテトサラダ	ぶっかけそうめん 野菜入り炒り玉子 フルーツ(ネーフル)	五穀ご飯 ピーマンの肉詰め 里芋の煮物 さつまいもとインゲンのピーナッツ和え	チキンロイヤル パンネのソテー風 春菊の中華和え
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/11.5/11.8/30.8/2.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/9.5/12.2/15.0/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 365/17.8/24.1/17.7/2.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/12.0/10.3/17.8/1.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 430/12.6/8.6/72.1/4.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/10.8/6.4/23.9/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 221/10.7/8.5/25.8/2.0
夕食	さわらハーフ衣焼き キャベツとカニカマの煮物 なすのおかかまぶし	牛焼肉皿 青菜と竹輪の煮浸し ゆずなめこ春雨	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	チキンクリーム煮 ふき土佐煮 イタリアンサラダ	豚肉と野菜の炒め物 チキンピカタ おくらと胡麻和え	アジバター正油焼き 人参しいし ブロッコリーのガーリック風味
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/10.2/11.3/14.9/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/10.6/13.0/22.8/2.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/9.5/10.3/16.9/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 352/7.5/19.7/36.0/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/8.4/9.1/14.3/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 237/13.5/14.5/14.7/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/12.2/7.8/9.7/1.3

※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
	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日			
朝食	千草玉子焼き 豚肉とキャベツのうま煮 ゆかり納豆	彩り野菜白揚げ ごぼうの旨煮 なめこおろし	しゅうまい インゲンの錦糸和え 三色豆	千キンナゲット うの花炒り煮 小松菜のしらす和え			
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/8.9/5.9/8.8/1.3	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 60/4.2/0.9/9.8/1.3	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/7.4/3.4/21.5/0.8	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112/6.3/6.0/9.0/1.5			
昼食	白身フライ ほうれん草ツナ煮 かぼちゃサラダ	中華うま煮 焼き餃子 ピーマンナムル	オクラとひじきのサラダうどん 野菜天ぷら フルーツ(みかん缶)	麻婆茄子丼 ツナマヨサラダ ヨーグルト			
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225/8.5/11.7/21.7/1.8	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/6.8/13.4/18.5/2.0	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 431/9.0/11.5/73.8/4.7	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/7.7/7.9/21.9/1.3			
夕食	チーズハヤシライス風 牛肉入りれんこん 菜の花の胡麻よごし	サバ照焼き 鶏肉と若布の煮浸し きゅうりのゆず風味	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て クリーミーベーコンポテト 切干大根としぼ漬の和え物	スケソウダラ生姜煮 えび入りピーマン さつま芋のサラダ			
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223/6.3/12.6/21.8/1.8	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233/14.0/15.3/10.1/1.6	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212/13.0/9.1/19.2/2.1	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/9.9/4.7/27.6/1.4			

