



ゼロクック 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日
朝食	アジ西京焼き ほうれん草ツナ煮 タルタルサラダ	さつま揚げ なます うぐいす豆	スクランブルエッグ 筍の金平 白菜の浅漬け風	彩り野菜白揚げ キャベツと油揚げの煮物 山菜のさっぱり和え	蒸し鶏サラダ 切干大根煮 金時豆	アオサしんじょの中華あんかけ 山芋のだし煮 青菜と昆布の煮浸し	しょうまい フロッキーのシーザーサラダ 大根葉油揚げ
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 95/4.9/6.7/4.3/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/6.4/4.5/27.4/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 94/3.6/5.5/7.8/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 65/4.2/1.6/8.8/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/7.5/4.4/21.0/1.0	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 101/4.2/2.7/15.1/1.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 117/5.2/5.7/12.1/1.0
昼食	牛焼肉丼 いんげんと木耳の炒め煮 フルーツ(洋なし缶)	鱧の衣揚げ～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 カリフラワーのコンビーフ風味 アセロラゼリー	アジバター醤油焼き 野菜入り炒り玉子 かぶの梅和え	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)	豆腐ハンバーグ～おろしがけ～ えび入りビーフン 野菜マリネ	白身フライのチリソースかけ ごぼうと人参の挽き肉炒め 菜の花のお浸し
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/9.2/12.8/24.4/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 217/16.6/5.8/23.4/2.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/6.5/9.4/24.3/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/13.3/9.7/7.4/1.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 483/15.1/9.5/83.9/4.0	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/5.9/11.0/23.8/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 236/10.0/12.2/22.1/2.0
夕食	イワシ梅醤油煮 白菜とひき肉の味噌炒め おくらとひじきの和え物	肉じゃが 千キンピカタ きゅうりの塩昆布添え	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	和風かにたま 根菜つみれとふきの煮物 ポテトサラダ	豚肉の葱塩ソース 小松菜とウインナーのソテー キャベツのごま和え	キャロットライス ビーフシチュー やみつきほうれん草
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/10.8/6.1/12.7/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 213/11.0/9.2/21.2/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/14.9/7.8/13.7/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/5.9/9.6/18.5/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 213/8.1/10.3/21.3/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 237/14.3/12.6/17.2/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/4.6/6.7/23.0/2.9
	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日
朝食	コーンピースオムレツ 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	ミニハンバーグ 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 モロヘイヤの和え物	磯風味白揚げ おからと竹輪の炒り煮 なめこおろし	赤魚塩焼き かぼちゃの煮物 キャベツのカレー風味和え
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 87/3.2/3.0/12.0/0.9	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 105/4.5/5.5/9.1/1.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 107/3.9/1.6/20.6/2.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 109/6.4/3.9/13.3/1.1	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/8.9/6.4/14.0/1.0	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 67/3.2/2.4/9.1/1.0	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 98/4.9/2.0/14.7/1.0
昼食	ポークソテー味噌味 花天と大根の煮物 千ゲン菜のかにかま和え	ニシン照り煮 かぶのごま油炒め インゲンの錦糸和え	ミニ菜めし 青じそ風味のぶっかけきしめん 野菜コロッケ フルーツ(白桃缶)	さわら味噌煮 ひじき煮 とろろ	とんかつ 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 菜の花ピーナッツ和え	オムレツ クリームベーコンポテト 小松菜のしらす和え	肉団子和風うま煮 千キンナゲット フロッキーのガーリック風味
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/8.4/6.4/12.6/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/9.1/8.9/13.4/1.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 336/8.4/9.9/53.9/4.3	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/11.2/6.2/16.3/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/15.7/18.2/24.7/2.3	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/6.7/6.6/16.3/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/11.2/12.0/16.3/2.1
夕食	五穀ご飯 赤魚粕漬焼き たけのこの煮物 スパゲティサラダ	千キンロイヤル 絹ごし揚げ煮 春菊の中華和え	発芽玄米ご飯 アジみりん焼き 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 カリフラワーフレンチサラダ フルーツ(パイン缶)	豆腐のオイスターあんかけ キャベツとしめじのトマト煮込み マカロニサラダ	照り焼き千キン 高野豆腐煮 からし菜の和え物	マトウダイバター焼き 野菜の卵和え インゲンの胡麻ごし
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/12.2/9.8/20.1/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/14.8/12.0/21.8/2.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/16.2/7.6/14.8/1.1	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/5.5/7.1/22.5/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/7.9/12.5/25.5/2.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/12.4/8.1/16.6/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/14.6/4.2/10.1/1.4

※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
	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日
朝食	カニ風味さつま餡かけ 小松菜のお浸し 三色豆	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 味付ゆぼ	野菜のつくね巻き 筍と椎茸の当座煮 ちりめん昆布おろし	サンマ煮付け ふき土佐煮 小松菜のかにかま和え	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 92/5.4/1.1/16.4/0.8	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 81/4.8/3.9/6.7/1.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 134/7.1/8.1/8.8/1.6	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	ぶいみぞれ揚げ 白菜の中華風ミルク煮 ごぼうサラダ	お赤飯 蒸し鶏となすのゆず風味 海老フライ 根菜のごった煮 和梨ゼリー	シルバー白醤油焼き 厚揚げと小松菜の生姜煮 キャベツサラダサウザン風	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	五穀ご飯 白身魚のフリッター 人参しいしり 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 287/11.1/18.6/19.6/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/10.3/11.1/23.9/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/11.9/7.8/11.3/1.4	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 243/11.1/10.8/24.5/2.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/10.1/10.7/19.2/1.7
夕食	豚肉の生姜風味 じゃが芋と竹輪の照り煮 ゆずなめこ春雨	カレイ照り焼き 菜の花の甘辛煮 さつま芋のサラダ	お月見鶏味噌焼き重 チンゲン菜のピーナッツ和え フルーツ(黄桃缶) お月見	ミニ地鶏釜めしご飯 きつね&ためきうどん 麩の卵仕立て フルーツ(キウイフルーツ)	ささみフライ&イカすい身カツ ジャーマンポテト ピーマンナムル	赤魚味噌幽庵焼き 山芋のどぼろ煮 春菊の信田和え	ポークソテー甘辛ソース 千切り野菜の煮物 キャベツの梅風味
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 369/10.8/19.6/27.4/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/13.1/7.6/26.7/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 206/11.9/9.2/18.7/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/9.2/6.8/45.6/3.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/7.3/13.6/20.4/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/14.1/5.9/15.1/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/7.6/7.1/13.9/2.1
	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日
朝食	千キンピカタ ほうれん草ツナ煮 白福豆	かぶと竹輪の煮物 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 ほうれん草のだし和え〜金山寺みそ添え〜	いわし入りハンバーグ 小松菜と人参の辛子和え なます	三角信田煮 紅あずま甘露煮 かぶの梅和え	鮭寄せ ふきの煮物 おくらとひじきの和え物
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 119/6.3/5.0/12.5/0.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 77/2.3/2.4/11.7/1.2	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 106/7.6/5.2/8.1/2.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 86/4.4/2.1/12.0/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/6.7/4.6/22.8/1.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 103/4.4/5.1/10.2/1.5
昼食	豆腐ときこのあんかけご飯 千草玉子焼き 栗ムース	メバル西京焼き さつま芋と豚肉の煮物 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え	十勝風豚血 かき揚げ 白和え	五穀ご飯 アジおろし煮 じゃが芋トマト煮 ザワークラウト風	ミニ五目ごはん 変わり汁で頂く茶蕎麦 仙台麩と野菜の煮物 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(バナナ)	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 191/8.7/7.8/22.4/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 238/18.4/8.0/23.8/1.3	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 185/10.8/6.8/20.3/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/9.0/1.8/53.3/4.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/7.0/6.8/32.8/3.8	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	塩ダレ千キン キャベツのコンソメ煮 菜の花ちらし	鮭の和風ピラフ チーズオムレツ 大根サラダ	千キンカツ南蛮 野菜入り炒り豆腐 チンゲン菜のナムル	ニンジンごま味噌煮 カリフラワーのクリーム煮 かぼちゃサラダ	コンビオムレツ チンゲン菜とパンネのツナ和え 蒸し鶏サラダ	やきとり皿 白菜の煮びたし かんきつ香るさっぱり奴
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 193/11.8/11.4/11.8/2.5	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 230/9.0/11.9/20.3/1.7	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 297/23.8/15.2/15.8/2.6

※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
9月29日		9月30日		<p>風にたなびくススキと丸い月が綺麗ですね～。</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>				
朝食	厚焼き玉子 ピーマンと野菜の炒め煮風 カリフラワーおかか和え	ポイルウインナー 高野豆腐煮 紫花豆						
栄養価	kcal/タリ [°] 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/6.1/4.1/17.3/1.3	kcal/タリ [°] 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/9.1/8.3/13.6/1.4						
昼食	イワシ梅醤油煮 豆乳がんも煮 春菊の角煮添え	照り焼きバーグ 里芋の小海老あんかけ ゴーヤ浅漬け風						
栄養価	kcal/タリ [°] 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208/13.6/11.1/11.3/1.8	kcal/タリ [°] 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198/10.2/4.8/30.9/2.6						
夕食	コーンチャーハン 牛肉と野菜の中華炒め フルーツミックス	さわら西京焼き あさりとキャベツのだし煮 スパゲティサラダ						
栄養価	kcal/タリ [°] 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233/6.9/13.3/19.9/1.4	kcal/タリ [°] 7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 234/15.4/13.1/13.7/2.4						

※都合により、献立を変更する場合がございます。