



# ゼロクック 月間献立カレンダー



	日	月	火 10/1/2024	水 10/2/2024	木 10/3/2024	金 10/4/2024	土 10/5/2024
朝食			目玉焼き 大根と鶏肉の和風あんかけ やみつきほうれん草	香味しゅうまい キャベツのカレー風味和え 味付湯葉	ミートボール カリフラワーのコンビ-フ風味 うぐいす豆	アジ西京焼き なす生姜風味煮 チンゲン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/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
昼食			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 さつま芋と豆のハニーマスタード風味 フルーツ（洋なし缶）	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 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）	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/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
夕食			たまねぎと豚肉の甘辛煮 小松菜のお浸し きゅうり~のり佃添え~	ぶり照り揚げ インゲンと豚肉の炒め風 野菜マリネ	肉じゃが 白菜のおかか煮 からし菜の和え物	さば塩焼き ふきと豚肉の味噌煮 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/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	10/6/2024	10/7/2024	10/8/2024	10/9/2024	10/10/2024	10/11/2024	10/12/2024
朝食	さつま揚げ なすのうめ風味 大根葉油揚げ	コーンピースオムレツ ほうれん草の胡麻浸し 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 かぼちゃの煮物 青菜と昆布の煮浸し	ポイルウインナー たけのこの煮物 春菊信田和え	チキンピカタ 春雨中華サラダ 白福豆	枝豆のふわふわ豆腐 人参しりしり じゃが芋のそぼろ煮
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
昼食	鶏肉ともやしのスタミナ風 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	小柱と牛蒡の秋ご飯 ふろふき大根 大豆とえんどう豆の和風サラダ	豆腐と豚肉のくずし煮 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（ネーブル）	五穀ご飯 ピーマンの肉詰め 里芋の煮物 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え	銀杏と椎茸の塩昆布ご飯 おでん シャインマスカットゼリー
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
夕食	さわらハーブ衣焼き キャベツとカニカマの煮物 春菊の中華和え	牛焼肉皿 里芋の鶏そぼろあんかけ ゆずなめこ春雨	ニンジン照り煮 きんぴらごぼう キャベツサラダサウザン風	メンチの香味たれかつ丼 レンコンマリネ あずきヨーグルト	チキンクリーム煮 切干大根煮 イタリアンサラダ	豚肉と野菜の炒め物 ふき土佐煮 おくらの胡麻和え	アジバター正油焼き ペンのソテー風 ブロッコリーのガーリック風味
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g

※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
	10/13/2024	10/14/2024	10/15/2024	10/16/2024	10/17/2024	10/18/2024	10/19/2024
朝食	干草玉子焼き キャベツと油揚げの煮物 もずく	彩り野菜白揚げ ごぼうの旨煮 なめこおろし	しゅうまい 菜の花ちらし 三色豆	チキンナゲット うの花炒り煮 おくらとひじきの和え物	卵とじ丼 切昆布大豆煮 きゅうりのゆず風味	アオサしんじょの館かけ 豚肉とキャベツのうま煮 なます	ソーセージステーキ 山芋のだし煮 味付湯葉
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 89/4.6/3.0/10.8/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 60/4.2/0.9/9.8/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138/7.6/3.2/21.6/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116/5.4/5.9/11.1/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/6.7/3.7/18.2/1.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 93/3.6/3.7/11.0/1.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 134/8.0/5.9/11.8/1.4
昼食	サバ照焼き 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	オムレツの和風きのこあんかけ 鶏肉と大根の中華煮 ツナマヨサラダ	麻婆茄子丼 ブロッコリーのくたくた風 栗ムース	マトウダイバターソテー ごぼうと人参の挽き肉炒め マカロニサラダ	ミニ松茸ごはん 甘辛やさいうどん 若布と卵のおかか和え フルーツ（みかん缶）	発芽玄米ご飯 かに玉甘酢あん 絹ごし揚げ煮 切干大根としば漬の和え物
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/10.7/16.8/15.4/1.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/6.8/13.4/18.5/2.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/11.1/9.7/12.8/1.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/3.5/9.5/20.6/2.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/15.6/13.6/14.7/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/9.9/2.4/50.7/5.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 236/12.4/10.3/23.8/2.9
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	白身フライ 鶏肉と若布の煮浸し モロヘイヤの和え物	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て クリーミーベーコンポテト 小松菜のしらす和え	スケソウダラ生姜煮 えび入りビーフン さつま芋のサラダ	たっぷり野菜のプルコギ風 野菜コロケ チンゲン菜のカニカマ和え	うに風味かけご飯 イワシ山椒煮 かぶのごま油炒め ごまドレ奴	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 白桃ゼリー
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223/6.3/12.6/21.8/1.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208/12.3/10.4/17.1/1.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/14.2/9.3/18.9/2.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/10.3/5.0/28.1/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/7.7/16.8/22.2/1.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/14.4/15.5/16.0/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/10.2/7.5/22.7/2.1
	10/20/2024	10/21/2024	10/22/2024	10/23/2024	10/24/2024	10/25/2024	10/26/2024
朝食	ロールキャベツ〜トマトソース〜 高野の含め煮 カリフラワーおかか和え	厚焼き玉子 ひじき煮 金時豆	ポイルウインナー 紅あずま甘露煮 白菜の浅漬け風	磯風味白揚げ ふきの煮物 やみつきほうれん草	ためぎ雑炊風 筍の金平 うぐいす豆	五穀ご飯 ミニバーグ 野菜入り炒り豆腐 キャベツのカレー風味和え	赤魚塩焼き 野菜の卵和え カリフラワーフレンチサラダ
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 83/5.4/1.7/11.9/1.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/7.0/5.6/21.2/0.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 148/4.8/6.5/16.7/1.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 60/2.6/2.4/6.5/1.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112/3.1/3.3/17.6/2.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120/5.3/5.3/13.8/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 89/5.5/4.1/7.8/1.1
昼食	鶏肉の味噌焼き じゃが芋の葱塩バター ワカメとオクラの酢の物	アジみりん焼き さつま揚げと大根の煮物 スパゲティサラダ	たまごかけ和風牛丼 チンゲン菜のナムル フルーツ（パイン缶）	ミニ炊き込みご飯 ぶっかけきしめん カリフラワーのコンビーフ風味 フルーツ（バナナ）	ささみフライ&エビフライ 白菜の中華風ミルク煮 ゆずなめこ春雨	サバ土佐煮 青菜と竹輪の煮浸し 根菜和風サラダ	鶏肉と野菜のハーブ煮 ほうれん草ツナ煮 なすのわさび醤油
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/10.5/9.3/18.3/1.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 232/17.1/11.7/15.0/1.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/4.7/12.7/21.3/2.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/6.9/3.5/49.1/3.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/8.2/10.4/20.2/2.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/13.9/16.8/15.2/2.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/13.8/11.6/14.8/2.2
夕食	えびチリ 白菜と春雨の中華風煮 菜の花のピーナッツ和え	五目とうふハンバーグ くずし南瓜のそぼろあんかけ もやしの和え物	カレイ照り焼き 三角信田煮 ごぼうサラダ	鶏肉と茄子の黒酢餡 小松菜のお浸し キャベツの青じそサラダ	メバル西京焼き じゃがいもと鶏肉の照り煮 ブロッコリーのシーザーサラダ	豚肉のオイスター丼 山菜のさっぱり和え はちみつヨーグルト	ぶりみぞれ揚げ 野菜入り春雨煮 うの花サラダ
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227/9.0/11.9/22.3/2.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/9.9/10.7/31.0/1.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228/14.6/10.9/16.8/1.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/16.1/7.2/15.2/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223/19.8/9.0/15.3/1.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 234/6.2/10.8/27.5/2.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/10.4/17.1/22.8/1.9



# ゼロクック 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
	10/27/2024	10/28/2024	10/29/2024	10/30/2024	10/31/2024		
朝食	豆腐のひき肉包み揚げ ひじき蓮根 紫花豆	カニ風味さつま揚げ さつまいもとこ煮 青菜と昆布の煮浸し	コーンピースオムレツ かぼちゃの煮物 もずく	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 インゲンの錦糸和え 味付湯葉		
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/6.2/9.4/16.1/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101/2.8/1.0/20.2/0.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 105/3.5/1.4/19.3/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/7.5/3.1/17.3/1.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 93/6.8/3.7/8.2/0.9		
昼食	鮭とコーンの葱まみれ丼 牛肉とごぼうのしぐれ煮 チンゲン菜のピーナッツ和え	マーボー豆腐 インゲンと豚肉の炒め風 ぜんまいともやしのナムル	ミニたくあん飯 なめこおろしそば かぶの梅和え フルーツ（ネーブル）	野菜と豚肉の辛みそ炒め イカすり身カツ モロヘイヤの和え物	さば煮付 ごぼうとさつま揚げの金平 野菜マリネ		
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/11.0/9.5/19.0/2.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/11.4/12.1/20.1/2.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217/8.1/1.5/43.2/3.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 242/6.4/16.7/17.2/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 234/9.0/15.1/16.2/1.4		
夕食	とんかつ かぶのクリーム煮 ザワークラウト風	さわら味噌煮 根菜のごった煮 からし菜の和え物	照り焼きチキン なす生姜風味煮 きゅうりと高菜漬け	発芽玄米ご飯 シルバー白醤油焼き ジャーマンポテト おくらの胡麻和え	ハロウィンライス ブロッコリーのガーリック風味 プリン HAPPY HALLOWEEN		
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/10.7/19.3/18.6/2.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212/14.1/10.8/14.1/2.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/9.0/6.6/13.7/1.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/11.5/6.4/16.2/0.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241/11.9/9.5/26.6/2.5		



※都合により、献立を変更する場合がございます。