

	日	月	火	水	木	金	土
朝食	<p>赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。</p> <p>タイヘイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>					11月1日 野菜丸天 じゃが芋トマト煮 おかか納豆	11月2日 目玉焼き 千切り野菜の煮物 春菊の中華和え
						kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/8.4/4.6/18.8/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 92/5.0/2.2/13.6/1.4
昼食						茄子と鶏とぼろの銀あん丼 キャベツとベーコンのソテー フルーツ(キウイフルーツ)	チキンカツ サラダ風 ビーフンと野菜の炒め煮風 ゴーヤ浅漬け風
						kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/7.6/5.1/18.9/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/10.7/15.7/27.7/2.1
夕食						牛肉と野菜の中華炒め 鶏レバーオイスターソース炒め 白和え	アジおろし煮 さつまいもと昆布の煮物 小松菜と人参の辛子和え
						kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 221/9.9/13.6/13.3/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/10.6/2.5/26.8/1.3
	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日
朝食	鮭寄せ 麩の卵仕立て 野菜の甘酢和え	サンマ煮付け 切干大根のコンソメ風味 三色豆	ミートボール カリフラワーのクリーム煮 いんげんの胡麻よごし	千草玉子焼き 仙台麩と野菜の煮物 菜の花ちらし	ポイルウインナー おからと竹輪の炒り煮 キャベツサラダサウザン風	豆乳がんも煮 ふき土佐煮 春雨中華サラダ	あじさんが焼き キャベツとかにかまの煮物 大根サラダ
	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/6.0/5.9/14.3/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/6.7/4.8/14.6/0.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 114/5.0/4.0/15.4/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 85/4.9/2.7/11.1/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/6.0/10.1/9.8/1.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 103/4.2/4.4/11.4/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 115/4.9/5.8/10.9/1.0
昼食	赤魚味噌幽庵焼き 高野豆腐煮 ほうれん草の胡麻浸し	中華風茶飯、チャーシューのせ ねぎ入り卵巻き かぶと竹輪の含め煮 フルーツ(黄桃缶)	さば塩焼き ごぼうの旨煮 さつまいもと豆のハニースタート風味	秋のちらし寿司 牛肉コロッケ もやしの和え物	焼きそば ピーマンナムル フルーツミックス	ぶい照り揚げ 白菜の煮びたし きゅうりのゆかり風味	鶏の唐揚げ 高野の含め煮 さつまいも揚げとインゲンのピーナッツ和え
	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/14.6/4.7/9.4/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/9.2/8.1/19.5/2.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/14.0/16.5/16.8/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/5.1/11.2/36.0/2.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 431/8.5/13.6/66.2/4.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/11.5/14.3/14.5/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 243/16.2/9.2/25.5/1.9
夕食	ドライカレー いんげんと木耳の炒め煮 マンゴー杏仁	白身魚のフリッター〜かんきつタレ〜 里芋の小エビあんかけ 大根葉油揚げ	五穀ご飯 チキンのBBQソース ワカメとカニカマのやわらか煮 マカロニサラダ	厚揚げと豚肉のどろみ炒め ゆず風味大根 イタリアンサラダ	たまごかけ風ご飯 さわら西京焼き ひじきの彩り煮 オクラと湯葉のお浸し	ハンバーグ 甘辛鶏ごぼう 菜の花の胡麻よごし	豚しゃぶと青葱の炒飯 焼き餃子 小松菜のしらす和え
	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 233/12.3/10.7/21.7/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/10.0/10.0/24.0/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/11.9/15.1/20.8/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/9.0/9.8/12.0/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 227/16.6/12.9/11.0/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/12.1/7.3/20.5/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 201/8.1/12.1/14.1/1.8



ゼロクック 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日
朝食	しそ入りしんじょ餡かけ 蒸し鶏サラダ 白福豆	香味しょうまい なめ茸おろし 青菜と昆布の煮浸し	厚焼き玉子 人参しいし 菜の花ピーナッツ和え	ソーセージステーキ 牛肉入りれんこん ほうれん草のだし和え～のい佃添え～	オムレツ 里芋の煮物 ごま納豆	枝豆のふわふわ豆腐 きんぴらごぼう かぼちゃサラダ	肉団子のチーズカレー煮 レンコンマリネ 味付湯葉
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 117/6.9/4.2/13.3/0.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 110/3.7/3.8/16.6/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/7.6/6.1/15.3/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 116/6.4/5.6/10.0/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/8.9/6.2/14.3/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/3.1/9.6/18.7/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/7.8/8.7/18.0/1.8
昼食	発芽玄米ご飯 ニシンごま味噌煮 里芋の鶏とほろあんかけ ワカメとオクラの酢の物	豚角煮丼 あさいとキャベツのだし煮 フルーツ(りんご)	さわらハーフ衣焼き かぼちゃのクリーム仕立て 根菜和風サラダ	ミニ松茸ご飯 さつま揚げととろろ昆布のおうどん 大根と鶏肉の和風あんかけ 栗ムース	豚すき焼き風煮 なす田楽 カリフラワーおかか和え	メンチカツ 鶏肉と若布の煮浸し 切干大根としぼ漬和え	さば味噌煮 大豆五目煮 小松菜のカニカマ和え
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/11.0/7.0/20.9/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 244/7.8/14.5/19.0/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/10.4/15.8/22.2/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/8.8/6.0/51.2/4.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/10.3/7.3/21.8/2.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/10.1/20.1/20.4/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 224/13.3/13.5/13.8/1.5
夕食	牛肉とかぶの煮物 かき揚げ とろろ	イワシ梅醤油煮 さつまいもとツナのトマト煮 春菊信田和え	五穀ご飯 肉みそ野菜 野菜入り炒り豆腐 ゆずなめこ春雨	黄金カレイ煮付け 三角信田煮 小松菜のお浸し	チキンカレー ザワークラウト風 いちごジャムヨーグルト	白身魚南蛮漬け ペンのナポリタン風 チンゲン菜のナムル	さつま芋ご飯 おでん フルーツ(柿)
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/9.5/17.0/29.1/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/10.6/6.8/22.4/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 213/8.5/11.4/19.3/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/15.2/5.2/11.4/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 232/5.8/10.9/28.6/2.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 232/10.4/10.4/23.1/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/13.9/6.3/34.3/3.2
	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23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 ふきの煮物 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 7ロックリーのくたくた風 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 95/4.9/6.7/4.3/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/6.4/4.5/27.4/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 94/3.6/5.5/7.8/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 65/4.2/1.6/8.8/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 121/6.4/3.6/15.6/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 101/4.2/2.7/15.1/1.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 95/5.2/3.4/10.2/2.4
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)	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	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 りんごゼリー	アジバター醤油焼き 野菜入り炒り玉子 春菊のだし和え	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～ローストオニオンソース～ 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 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 264/9.2/12.8/25.8/2.0	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 208/6.5/9.5/24.9/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/14.3/9.9/5.6/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 483/15.1/9.5/83.9/4.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 217/5.9/10.9/23.9/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/10.0/12.1/23.0/2.2
夕食	チキンロイヤル 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 チキンピカタ 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 切干大根煮 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 クリームシチュー やみつきほうれん草
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/9.4/7.6/16.0/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 213/11.0/9.2/21.2/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ 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 197/6.9/8.8/22.7/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 237/14.3/12.6/17.2/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/8.0/9.0/19.4/2.6

※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
	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30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 インゲンの錦糸和え	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/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 87/3.2/3.0/12.0/0.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 105/4.5/5.5/9.1/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 107/3.9/1.6/20.6/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 109/6.4/3.9/13.3/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/8.5/6.4/15.0/1.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 67/3.2/2.4/9.1/1.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ 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/テー味噌味 さつま揚げと大根の煮物 ぜんまいともやしのナムル	ニシン照り煮 かぶのごま油炒め ブロッコリーのシーザーサラダ	ミニ菜めし 汁なし豆乳とぼろ麺 野菜コロケ フルーツ(白桃缶)	さわら味噌煮 ひじき煮 とろろ	とんかつ キャベツとしめじのトマト煮込み モロヘイヤの和え物	たっぷり野菜のフルコギ風 クリーミーベーコンポテト 小松菜のしらす和え	肉団子和風うま煮 チキンナゲット ブロッコリーのガーリック風味
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/10.0/9.0/14.5/2.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/10.0/11.2/16.0/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/7.6/8.0/54.0/2.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/11.2/6.2/16.3/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/10.8/15.6/20.8/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 238/8.8/13.4/21.5/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ 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	鶏肉とつみれの水炊き風 えびフリッター 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 千ゲン菜のかにかま和え	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(パイナップル缶)	スケソウダラ生姜煮 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 マカロニサラダ	オムレツ 絹ごし揚げ煮 かぶの梅和え	マトウダイバター焼き 野菜の卵和え インゲンの胡麻よごし
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/12.2/9.8/20.1/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/13.4/11.3/16.1/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/14.0/6.3/11.9/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/4.9/6.3/25.6/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 239/14.5/11.2/20.5/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/12.3/12.3/18.0/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ 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。