

	日	月	火	水	木	金	土			
					5月1日	5月2日	5月3日			
朝食	<p>こいのぼりには 青空が似合いますね。</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>				あじさんが焼き 切昆布大豆煮 千ゲン菜のかにかま和え	磯風味白揚げ 野菜入り炒り豆腐 なめこおろし	赤魚塩焼き クリーミーベーコンポテト キャベツのカレー風味和え			
栄養価					kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
昼食					とんかつ かぼちゃの煮物 モロヘイヤの和え物	たっぷり野菜のフルコギ風 なすの青じそ風味 春菊信田和え	肉団子和風うま煮 とろろ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶｰﾘｰｸﾞ風味			
栄養価					kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g			
夕食					ステーキ生姜煮 絹ごし揚げ煮 マカロニサラダ	オムレツ 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 きゅうりのツナマヨコーン	白身魚と野菜の混ぜご飯 チキンナゲット 千ゲン菜のピーナッツ和え			
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g							
	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10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 ぶきの酢みそ和え	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 菜の花ちらし	スクランブルエッグ ふき土佐煮 レンコンマリネ	サンマ煮付け 白菜の煮浸し ゆかり納豆	カニカマときのこの餡かけ飯 ごぼうの旨煮 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	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g			
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	チキンステーキピラフ～オニオンソース～ じゃがもろこし アセロラゼリー	シルバー白醤油焼き 里芋の煮物 キャベツサラダサウザン風	豚しゃぶと野菜のサラダ 鶏レバーオニオンソース炒め いんげんと木耳の炒め煮	韓国風えび丼 根菜のごった煮 うの花サラダ	ロールキャベツ～トマトソース～ 厚揚げと小松菜の生姜煮 人参しいしり	白身魚のフリッター 春雨の高菜炒め さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え			
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g			
夕食	豚肉の生姜風味 若竹煮 ゆずなめこ春雨	イワシ山椒煮 菜の花の甘辛煮 さつま芋のサラダ	新潟風 醤油赤飯 ねぎ入り卵巻き 高野の含め煮 フルーツ(黄桃缶)	発芽玄米ご飯 赤魚味噌幽庵焼き 麩の卵仕立て 千ゲン菜の生姜風味	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	ミニ地鶏釜めしご飯 きつねうどん 山芋のどぼろ煮 フルーツ杏仁	ふいかけご飯 ポーケノテー甘辛ソース 人参とかぶのスープ煮 もやしの和え物			
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g			



# ゼロクック 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
朝食	野菜丸天 ほうれん草ツナ煮 白福豆	千草玉子焼き ひじき蓮根 小松菜のかにかま和え	いわし入りハンバーグ じゃが芋トマト煮 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 菜の花のピーナッツ和え	親子煮風 小松菜と人参の辛子和え なます	しそ入りしんじょ餡かけ 紅あずま甘露煮 キャベツの山椒風味	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 95/5.2/1.5/16.0/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 92/5.4/3.0/10.9/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 117/4.9/3.1/17.4/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 106/8.0/5.3/7.6/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 108/5.1/3.3/13.8/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 101/2.6/2.4/17.4/0.8	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	タコライス ワカメとオクラの酢の物 りんごジャムヨーグルト 	メバル西京焼き さつまいもと豚肉の煮物 イタリアンサラダ	十勝風豚血 かき揚げ 白和え	五穀ご飯 アジおろし煮 かぶと竹輪の含め煮 ザワークラウト風	ミニ五目ごはん 茶そば 春菊のだし和え フルーツミックス	牛蒡とあさりの味噌ご飯 三角信田煮 なすと高菜漬け 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 222/8.3/10.8/24.9/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 208/16.5/7.2/19.4/1.1	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 161/11.4/6.3/14.3/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 243/9.1/3.1/45.6/3.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/9.9/5.4/26.0/1.7	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 切干大根のコンソメ風味 菜の花の胡麻よごし	豆腐のオイスターあんかけ えびフライ 春菊の信田和え	鮭の和風チーズピラフ 蒸し鶏盛り合わせ 大根サラダ	千キンカツ南蛮 高野豆腐煮 千ゲン菜のナムル	ニンゴま味噌煮 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 千ゲン菜とペンネのツナ和え ゴーヤ浅漬け風	たまねぎと豚肉の甘辛煮 千切り野菜の煮物 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 208/10.6/13.2/10.8/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/9.1/8.0/16.6/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/12.3/8.9/6.9/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 333/12.9/21.1/22.8/2.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/8.9/11.9/20.0/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/8.7/6.2/24.5/2.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/11.6/16.5/19.1/1.8
	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
朝食	厚焼玉子 ビーフンと野菜の炒め煮風 カリフラワーおかか和え	ポイルウイナー 筍の金平 紫花豆	コーンピースオムレツ なす生姜風味煮 味付湯葉	香味しゅうまい キャベツのカレー風味和え ゆずなめこ春雨	ミートボール れんこん金平 うぐいす豆	アジ西京焼き 仙台麩と野菜の煮物 インゲンの錦糸和え	はんぺんの白だし煮 ひじきの彩り煮 おくらの胡麻和え
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/6.1/4.1/17.3/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/6.3/7.3/13.2/1.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 70/4.9/2.8/6.9/0.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/2.8/5.7/15.8/1.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/5.0/3.2/24.3/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 70/4.9/1.5/9.2/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 75/4.1/2.0/12.0/1.8
昼食	イワシ梅醤油煮 豆乳がんも煮 ぜんまいともやしのナムル	照り焼きバーグ キャベツと彩り野菜のソテー スパゲティサラダ	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風味 フルーツ(洋なし缶)	肉じゃが 焼き餃子 ほうれん草の胡麻浸し	ミニゆかいご飯 正油ラーメン 大根と鶏肉の和風あんかけ フルーツ(りんご缶)	シルバー照り焼き かぼちゃのクリーミー仕立て 大豆とえんどう豆のサラダ
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/11.8/8.4/10.3/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/10.1/14.6/26.3/2.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 202/9.3/8.1/22.2/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/8.8/11.4/26.8/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 243/7.8/11.4/31.1/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/9.4/4.3/44.6/4.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/13.8/8.0/16.7/1.3
夕食	コーンチャーハン 牛肉と野菜の中華炒め シャインマスカットゼリー	さわら西京焼き 里芋の小エビあんかけ やみつきほうれん草	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 小松菜のお浸し きゅうり〜のり佃煮〜	ぶい照り揚げ インゲンと豚肉の炒め風 野菜マリネ	五穀ご飯 擬製豆腐のだし浸し カリフラワーのコンビーフ風味 からし菜の和え物	さば塩焼き ふきと豚肉の味噌煮 千ゲン菜のピーナッツ和え	炊き込みパエリア さつまいものレーズン煮 フルーツ(キウイフルーツ)
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/6.8/13.3/24.9/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/16.5/7.4/15.2/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/9.5/6.3/12.3/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/10.9/20.0/17.6/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/6.9/7.9/22.8/2.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 242/14.4/17.1/7.3/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/9.2/0.8/33.2/1.3

※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
	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
朝食	さつま揚げ キャベツとかにかまの煮物 大根葉油揚げ	目玉焼き 冷奴又は温奴 山菜のさっぱり和え	あじさんが焼き かぼちゃの煮物 ふきの酢みぞ和え	スクランブルエッグ 大豆五目煮 青菜と昆布の煮浸し	ポイルウインナー 切干大根煮 キャベツのごま和え	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 人参しいし あおさ納豆
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/6.4/4.7/16.4/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 92/7.5/2.9/9.1/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/5.6/4.0/23.1/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 134/6.5/7.0/12.4/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/6.3/8.8/14.9/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/5.9/5.7/16.7/1.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/7.7/7.9/10.2/1.1
昼食	ふいかげご飯 チキンロイヤル 筍の葱味噌煮 ブロッコリーのシーザーサラダ	じゃが芋とツナの彩り春ご飯 大根の銀箔仕立て ほうれん草の角煮添え	たまごかけ風ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 えび天ぷら キャベツサラダサウザン風	ホッケ塩焼き リボンペンネアラビアータ ポテトサラダ	ミニ菜めし まろやかカレーにゅう麺 野菜入り炒り玉子 フルーツ(ネーフル)	ピーマンの肉詰め キャベツとベーコンのソテー ワカメとオクラの酢の物	やきとじ皿 ごぼうの旨煮 なすのなめ茸がけ
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/10.2/7.2/18.8/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/7.7/8.6/14.9/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 231/7.8/15.8/15.6/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/12.1/8.3/17.0/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/11.0/8.1/47.2/3.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/9.9/5.7/16.2/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/19.2/8.9/17.3/2.5
夕食	鱈の衣揚げ 春雨と豚肉の炒め風 野菜の甘酢和え	牛焼肉皿 里芋の鶏とぼろあんかけ 春菊の中華和え	ニシン照り煮 きんぴらごぼう 白菜と彩り野菜の塩煮	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 たけのこの煮物 春菊信田和え	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 里芋の煮物 チンゲン菜のカニカマ和え	ふいかげご飯 アジバター正油焼き エビ入りビーフン 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 246/7.6/17.1/16.3/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/11.6/13.0/23.1/2.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/9.4/8.6/15.3/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 380/9.3/22.1/37.0/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/9.8/8.5/14.5/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/13.1/7.2/18.1/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/11.3/7.6/14.1/1.5