

	日	月	火	水	木	金	土		
				10月1日	10月2日	10月3日	10月4日		
朝食	<p>秋はおいしい食べ物がたくさんありますね～</p> <p>タイヘイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>			ミニハンバーグ さつまいもいとこ煮 チンゲン菜のかにかま和え	あじさんが焼き 切昆布大豆煮 なめこおろし	磯風味白揚げ 野菜入り春雨煮 モロヘイヤの和え物	赤魚塩焼き ジャーマンポテト インゲンの錦糸和え		
栄養価				kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
昼食				発芽玄米ご飯 さわら味噌煮 ひじき煮 ほうれん草の胡麻浸し	クリーミーコロッケ 菜の花の甘辛煮 かぶの梅和え	ぶいみぞれ揚げ 白菜の煮びたし 人参の甘酢和え	肉団子和風うま煮 野菜入り炒り豆腐 さつまいもと豆のハニーマスター風味		
栄養価				kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g
夕食				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(オレンジ)	黄金カレイ煮付け 絹ごし揚げ煮 きゅうりのツナマヨコーン	オムレツ 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 チンゲン菜のピーナッツ和え	洋風コーンご飯 ささみフライ マカロニサラダ～ブロッコリー添え～		
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g			
	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日		
朝食	カニ風味さつまいもかき 小松菜のお浸し 三色豆	蒸し鶏サラダ 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 菜の花ちらし	スクランブルエッグ ふき土佐煮 ためき奴	サンマ煮付け 切干大根のコンソメ風味 ゆかり納豆	豆腐のひき肉包み揚げ ごぼうの旨煮 青菜と昆布の煮浸し		
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g		
昼食	鶏肉の味噌だれ かぼちゃの煮物 ごぼうサラダ	お月見チャーハン ブロッコリーのガーリック風味 栗ムース	サバ土佐煮 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～トソース～ 厚揚げと小松菜の生煮 人参しいしり	白身魚の和風きのご飯かけ丼 さつまいもとインゲンのピーナッツ和え りんごジャムヨーグルト		
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g		
夕食	豚肉の生姜風味 白菜の中華風ミルク煮 ゆずなめこ春雨	イワシ山椒煮 根菜のごった煮 さつまいものサラダ	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)	ミニ松茸ご飯 関西だし風かつおうどん 麩の卵仕立て 杏仁豆腐	チキンカツ じゃが芋と竹輪の照り煮 ピーマンナムル	発芽玄米ご飯 赤魚味噌幽庵焼き 春雨の高菜炒め 菜の花の胡麻よごし	ポーケソテー甘辛ソース 人参とかぶのスーフ煮 ワカメとオクラの酢の物		
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/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月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18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 千切り野菜の煮物 キャベツの山椒風味	鮭寄せ ふきの煮物 なめ茸おろし
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 95/5.2/1.5/16.0/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 92/5.4/3.0/10.9/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 117/4.9/3.1/17.4/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 106/8.0/5.3/7.6/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 108/5.1/3.3/13.8/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 93/4.2/3.3/11.8/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 111/4.5/5.2/12.5/1.4
昼食	鶏肉の照りからめ クリームベーコンポテト もやしの和え物	メバル西京焼き さつま芋と豚肉の煮物 いんげんの胡麻よごし	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(ネーフル)	鯖としめじの混ぜご飯 三角信田煮 なすと高菜漬け	チーズコロッケ ほうれん草と玉子のソテー おくらとひじきの和え物
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/11.7/7.2/16.4/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/17.0/6.7/21.6/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 332/10.2/22.5/20.8/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/11.6/6.4/14.0/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/9.4/3.1/43.4/3.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 174/12.8/9.5/11.9/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/8.0/16.0/24.3/1.8
夕食	うに風味かけご飯 鍋ホッケ煮付け キャベツとひき肉のカレー炒め 千んげん菜の生姜風味	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	鶏から南蛮 高野豆腐煮 千んげん菜のナムル	ニンニごま味噌煮 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 千んげん菜とパンネのツナ和え ゴーヤ浅漬け風	豚肉と野菜の千りけチャップス炒め 紅あずま甘露煮 かんきつ香るさっぱり奴
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/11.6/9.9/9.4/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/9.1/8.0/16.6/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/12.3/8.9/6.9/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/14.8/13.3/16.6/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/9.1/10.9/20.6/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/8.7/6.2/24.5/2.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/12.6/12.0/26.1/1.5
	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
朝食	厚焼玉子 ビーフンと野菜の炒め煮風 白菜の浅漬け風	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	ミートボール キャベツのカレー風味和え うぐいす豆	香味しょうまい 大根煮 ゆずなめこ春雨	アジ西京焼き れんこん金平 キャベツのごま和え	はんぺんの白だし煮 ひじきの彩り煮 インゲンの錦糸和え
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 121/5.3/4.2/16.0/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/6.3/7.3/13.2/1.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 70/4.9/2.8/6.9/0.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 134/4.8/3.7/20.7/1.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/3.8/4.8/16.6/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 91/4.8/3.1/11.5/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 65/3.6/1.1/11.1/1.8
昼食	イワシ梅醤油煮 豆乳がんも煮 カリフラワーおかか和え	ハンバーグ 野菜のちゃんぽん風煮 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	肉じゃが 焼き餃子 ほうれん草の胡麻浸し	洋風とほろライス さつま芋と豆のハニーマスタート風味 フルーツミックス	ミニゆかりご飯 塩らーめん風 仙台麩と野菜の煮物 フルーツ(いんご)	シルバー照り焼き かぼちゃのクリーム仕立て 大豆とえんどう豆のサラダ
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/12.2/6.5/11.0/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 242/9.4/12.9/24.4/2.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 202/9.3/8.1/22.2/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 243/7.8/11.4/31.1/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/7.3/9.7/27.4/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/8.8/5.2/48.3/3.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 198/13.8/8.0/17.0/1.3
夕食	焼肉チャーハン イカすり身カツ 切干大根としぼ漬の和え物	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 しろ菜の白だし煮 きゅうりの青じそ風味	ぶい照り揚げ インゲンと豚肉の炒め風 からし菜の和え物	擬製豆腐のだし浸し カリフラワーのコンビーフ風味 千んげん菜のピーナッツ和え	チキンロイヤル ふきと豚肉の味噌煮 イタリアンサラダ	炊き込みパエリア さつまいものレーズン煮 みかんゼリー
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 243/8.7/14.4/18.0/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/16.5/7.4/15.3/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/10.5/6.6/12.6/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/11.7/17.0/16.0/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/6.0/8.0/18.4/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/10.2/8.0/14.9/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 202/8.9/0.7/41.0/1.4

※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
	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	
朝食	エビ団子の煮物 人参しいしり 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 たけのこの煮物 ふきの酢みそ和え	スクランブルエッグ 大豆五目煮 青菜と昆布の煮浸し	ポイルウイナー 春雨中華サラダ 春菊信田和え	チキンピカタ 切干大根煮 白福豆	
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 99/4.8/3.8/12.4/1.2	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 118/5.7/4.1/14.2/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/7.0/6.1/13.6/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/5.8/7.9/10.8/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/6.5/5.5/20.0/1.1	
昼食	チキンのコンソメ風味 千千ミ ブロッコリーのシーザーサラダ	小柱と銀杏の秋ご飯 甘辛鶏ごぼう ほうれん草の角煮添え	昆布とほんのいお抹茶ふりかけご飯 ためきそば 野菜入り炒り玉子 マンゴーフリン	ホッケ塩焼き リボンパンネアラビアータ ポテトサラダ	たまねぎと豚肉の甘辛炒め えび天ぶら おぐらの胡麻和え	パンフキンクラムチャウダー キャベツサラダサウザン風 フルーツ(洋なし缶) 	
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/12.6/9.8/12.3/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/10.2/7.4/13.8/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/10.3/8.3/45.6/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 198/12.2/8.4/19.9/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 237/8.8/15.1/16.2/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/5.6/9.3/26.4/1.7	
夕食	鱧の衣揚げ 春雨と豚肉の炒め風 春菊の中華和え	野菜と豚肉の辛みそ炒め 大根のかに風味あんかけ なすのなめ茸かけ	ニシン照り煮 かぼちゃの煮物 カリフラワーフレンチサラダ	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	五穀ご飯 アジバター醤油焼き きんぴらごぼう 野菜の甘酢和え	やきと皿 ほうれん草ツナ煮 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 245/8.5/17.9/13.7/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/4.7/11.2/17.1/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/9.8/8.6/20.9/1.1	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 179/10.9/7.3/18.5/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 218/19.3/9.3/13.5/2.3	

※都合により、献立を変更する場合がございます。