



ゼロクック 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
							11月1日
朝食							枝豆のふわふわ豆腐 牛肉入りれんこん あおさ納豆
栄養価							kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/7.2/6.8/11.8/1.2
昼食							しらす菜めし おでん シャインマスカットゼリー
栄養価							kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 233/14.1/7.9/27.6/3.6
夕食							中華うま煮 えび入ビーフン ワカメとオクラの酢の物
栄養価							kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/5.3/11.7/19.7/2.2
	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
朝食	千草玉子焼き キャベツと油揚げの煮物 なめこおろし	彩り野菜白揚げ ごぼうと人参のひき肉炒め もずく	高菜めし～豆乳あんかけ～ 菜の花ちらし 三色豆	チキンナゲット ふき土佐煮 大根サラダ	しょうまい フロッコリーのくたくた風 味付湯葉	アオサしんじょの餡かけ 野菜入り春雨煮 ごま納豆	ソーセージステーキ 山芋のだし煮 きゅうりのゆず味噌かけ
栄養価	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 81/4.8/3.1/9.4/1.4	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 112/4.8/4.6/12.2/1.5	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 100/5.7/0.9/19.3/2.0	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 112/4.7/6.2/9.8/1.4	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 109/6.9/4.5/9.4/2.3	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/7.3/6.4/12.4/1.5	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 123/6.3/4.6/13.6/1.3
昼食	サバ照焼き 里芋の煮物 モロヘイヤの和え物	鶏肉ともやしのスタミナ風 ふんわり野菜豆腐寄せ かぶの梅和え	マトウダイバターソテー 豚肉とキャベツのうま煮 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 切昆布大豆 小松菜と人参の辛子和え	ジャーマンポテトライス(カレーソース) キャベツの青じそサラダ フルーツ(柿)	根菜入り肉団子 ひじき煮 なます	えびチリ 絹ごし揚げ煮 ピーマンナムル
栄養価	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/11.6/8.6/13.2/1.3	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/12.8/11.6/13.1/2.0	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/16.1/5.2/12.1/1.3	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/16.2/9.7/20.4/2.0	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/4.9/4.5/28.8/3.4	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 217/9.7/10.1/22.3/2.3	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/13.2/16.2/21.0/2.7
夕食	チーズハヤシライス風 あらびきチキンスティック いんげんの胡麻よごし	さわらハーフ衣焼き 鶏肉と若布の煮浸し チンゲン菜のカニカマ和え	たまごかけ風ご飯 汁なし坦々うどん 野菜コロッケ フルーツ(パイン缶)	イワシ山椒煮 かぶのごま油炒め さつま芋のサラダ	チキンステーキの玉子あん 卵の花炒り煮 マカロニサラダ	発芽玄米ご飯 白身フライ ごぼうの旨煮 梅だれ奴	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/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/10.8/14.7/17.7/1.9	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/13.8/14.9/14.5/1.5	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 422/8.3/21.7/48.8/1.9	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 237/10.9/8.5/28.0/1.3	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/12.8/13.0/21.1/2.1	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 217/12.4/9.3/21.4/1.9	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/10.1/7.5/22.7/2.1

※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9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
朝食	ロールキャベツ〜トマトソース〜 高野の含め煮 切干大根としば漬の和え物	厚焼玉子 もやしの和え物 金時豆	ポイルウイナー 紅あずま甘露煮 人参の甘酢和え	かに風味さつまあんかけ ふきの煮物 青菜と昆布の煮浸し	白菜とツナの丼ぶり 筍の金平 うぐいす豆	ミニバーグ 野菜入り炒り豆腐 なすのわさび醤油	赤魚塩焼き インゲンと豚肉の炒め風 キャベツのカレー風味和え
栄養価	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 75/4.4/1.7/10.6/1.4	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/6.3/3.8/21.6/1.1	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/4.5/6.4/19.1/0.8	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 56/2.2/0.9/9.7/1.4	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 112/3.8/2.2/19.1/1.0	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 91/5.1/4.0/9.5/1.0	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 111/6.2/7.1/5.2/1.2
昼食	牛肉とかぶの煮物 野菜天ぷら ツナマヨサラダ	アジみりん焼き 白菜とひき肉の味噌炒め 菜の花ピーナッツ和え	豚肉のオイスター丼 いんげんと木耳の炒め煮 フルーツ(みかん缶)	ミニ松茸ご飯 ぶっかけきしめん ささみフライ フルーツ(バナナ)	五穀ご飯 鶏肉の味噌だれ 春雨の高菜炒め 山菜のさっぱり和え	ホッケ煮付け じゃが芋と鶏肉の照り煮 おくらのお浸し	オムレツ〜ミートソース〜 青菜と竹輪の煮浸し うの花サラダ
栄養価	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 344/13.0/23.9/24.5/1.7	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/16.5/6.8/8.9/1.4	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/4.9/10.3/20.6/1.9	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/9.2/7.4/51.2/4.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/17.0/12.4/16.6/2.4	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/14.5/5.0/14.5/1.7	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/8.2/10.5/19.4/2.4
夕食	韓国春雨と玉子の炒め物 じゃかもろこし おくらとひじきの和え物	豆腐ハンバーグ 鶏肉と大根の中華煮 チンゲン菜の生姜風味	メバル西京焼き 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 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｼｰｻｰ-ｻﾗﾀﾞ	とんかつ あさいとキャベツのだし煮 チンゲン菜のナムル	和風牛丼 根菜和風サラダ いちごジャムヨーグルト	ぶいみぞれ揚げ ひじき蓮根 菜の花の胡麻よごし
栄養価	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/11.8/10.5/22.4/2.9	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/10.4/8.4/12.7/1.7	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/19.4/12.9/13.7/1.9	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 213/17.2/9.5/14.8/1.3	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/10.2/15.2/18.4/2.4	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 242/6.6/10.8/29.6/2.1	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 237/11.0/13.2/19.5/1.8
	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
朝食	豆腐のひき肉包み揚げ 白菜のおかか煮 紫花豆	磯風味白揚げ 野菜の卵和え やみつきほうれん草	コーンピースオムレツ 人参の子和え もずく	野菜のつくね巻き 麩の卵仕立て なめこおろし	いわし入りハンバーグ ふきの酢みそ和え 味付湯葉	野菜丸天 なす生姜風味煮 ゆかり納豆	目玉焼き 千切り野菜の煮物 ほうれん草の胡麻浸し
栄養価	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/8.2/11.1/12.8/0.8	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 92/4.1/3.9/9.7/1.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 64/2.6/1.6/9.1/1.1	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 121/8.3/3.7/14.0/1.4	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 110/7.0/3.8/12.0/1.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 108/7.7/3.7/11.9/1.6	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 98/5.6/2.5/14.1/1.3
昼食	鮭と彩り野菜のマヨご飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 フルーツ(白桃缶)	豆腐と豚肉のくずし煮 さつまいもいとこ煮 スパゲティサラダ	ミニ菜めし 小海老そば かぶの梅和え フルーツ(ネーフル)	ポークソテー味噌味 イカすり身カツ 大豆とえんどう豆のサラダ	スケソウダラ Grill ごぼうとさつま揚げの金平 野菜マリネ	牛肉と野菜の中華炒め 鶏レバーオイスター炒め インゲンの錦糸和え	チキンカツ デミグラス風 たけのこの煮物 大根葉油揚げ
栄養価	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/10.9/14.1/24.5/2.1	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/7.5/13.4/29.1/1.6	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/8.9/2.7/41.5/2.7	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 244/11.6/14.3/16.6/1.6	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/13.1/9.5/14.7/1.5	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/7.9/10.9/13.2/1.6	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/10.5/14.4/20.6/2.3
夕食	ごろごろ野菜の洋風煮 エビフライ アセロラゼリー	さわら味噌煮 根菜のごった煮 からし菜の和え物	鶏肉の照りがらめ じゃが芋トマト煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰ-ﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ	発芽玄米ご飯 サバ土佐煮 筍と椎茸の当座煮 春菊の中華和え	ほうれん草の洋風ライス クリームシチュー おくらのお浸し	十勝風豚血 ビーフンと野菜の炒め煮風 ゴーヤ浅漬け風	アジおろし煮 さつま芋と昆布の煮物 白和え
栄養価	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/12.8/10.4/27.7/1.5	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/13.8/10.3/13.3/2.0	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/11.6/9.0/19.1/1.6	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/14.3/10.5/17.1/1.7	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 218/8.7/11.0/22.2/2.6	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 242/7.2/15.7/17.3/2.5	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/13.0/5.5/26.7/1.4

※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
	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
朝食	鮭寄せ 高野豆腐煮 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 ワカメとカニカマのやわらか煮 キャベツサラダサウザン風	千草玉子焼き れんこん金平 菜の花ちらし	蒸し鶏サラダ おからと竹輪の炒り煮 春菊信田和え	ポイルウインナー ふき土佐煮 春雨中華サラダ	あじさんが焼き 里芋の鶏とほろあん 大根サラダ
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/7.5/6.8/12.3/1.2	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 110/5.8/5.1/11.8/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 94/4.6/2.9/13.2/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 98/7.3/4.7/7.0/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/5.2/7.4/11.5/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/6.7/6.1/14.3/0.9
昼食	うに風味かけご飯 赤魚味噌幽庵焼き 春雨と豚肉の炒め煮 千ゲン菜のカニカマ和え	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)	ぶい照り揚げ ごぼうの旨煮 さつまいもと豆のハニースタート風味	秋のきのこちらし寿司 スパイシー唐揚げ 千ゲン菜のピーナッツ和え	ミニわかめご飯 麻婆茄子ラーメン しろ菜の白だし煮 フルーツミックス	さば塩焼き 豆乳がんも煮 小松菜のお浸し	牛肉コロッケ 高野の含め煮 ぜんまいともやしのナムル
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 186/10.1/10.9/10.6/1.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/9.3/7.6/20.6/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/11.4/13.9/26.4/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 137/9.1/4.2/17.5/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/9.8/6.7/51.5/5.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 174/13.9/12.5/5.0/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/5.6/14.4/29.3/2.0
夕食	コーンの炊き込みご飯 肉団子のスープカレー ブロッコリーのガーリック風味	白身魚のフリッター～シーザー～ 里芋の小エビあんかけ 高菜のせ変わり奴	五穀ご飯 チキンのコンソメ風味 カリフラワーのクリーム煮 マカロニサラダ	厚揚げと豚肉のとろみ炒め ふろふき大根 いんげんの胡麻よごし	たまごかけ風ご飯 さわら西京焼き ひじきの彩り煮 タルタルサラダ	中華風バーグ 甘辛鶏ごぼう モロヘイヤの和え物	海老チャーハン チキンピカタ 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 131/7.4/3.7/18.6/3.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/13.6/15.2/24.1/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/13.2/15.7/21.1/2.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 198/10.0/9.6/19.4/2.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/14.3/17.1/7.5/2.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/11.5/7.1/20.0/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/13.1/9.5/10.8/1.5
	11月30日						
朝食	しそ入りしんじょ餡かけ きゅうりのゆず塩風味 白福豆						
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 88/3.7/2.4/13.5/0.7						
昼食	ニシンごま味噌煮 水餃子のスープ煮 ワカメとオクラの酢の物						
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/11.3/7.6/15.3/1.7						
夕食	牛焼肉風 かぼちゃの煮物 千ゲン菜の生姜風味						
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/9.6/11.9/25.8/2.1						

※都合により、献立を変更する場合がございます。