



# ゼロクック 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
		12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
朝食		香味しゅうまい カリフラワーおかか和え 青菜と昆布の煮浸し	はんぺんの白だし煮 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 うの花サラダ	厚焼き玉子 里芋の煮物 ごま納豆	枝豆のふわふわ豆腐 切干大根としぼ漬和え 小松菜と人参の辛子和え	肉団子のチーズカレー煮 おくらとひじきの和え物 味付湯葉
栄養価		kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 101/4.1/3.6/13.1/0.9	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 93/5.5/3.0/12.6/1.6	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/6.4/10.4/14.7/1.5	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/9.6/7.0/17.2/1.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 68/2.6/3.2/7.5/1.0	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/8.0/5.9/12.9/1.9
昼食		かき揚げのだし茶漬け 豚大根 冷奴又は温奴 フルーツ(りんご)	さわらハーフ衣焼き かぼちゃのクリーミー仕立て 根菜和風サラダ	ミニ発芽玄米ご飯 ためきうどん 仙台麴と野菜の煮物 フルーツ(洋なし缶)	メンチカツ 鶏肉と若布の煮浸し チンゲン菜のナムル	豚肉ときくらげの玉子炒め 千千ミ とろろ	さば味噌煮 じゃが芋の葱塩バター れんこんマリネ
栄養価		kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/9.4/10.4/28.5/3.1	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/10.9/15.9/22.5/1.4	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 237/4.9/4.0/45.3/2.6	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/10.3/20.8/21.4/2.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/8.6/9.8/22.1/1.8	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/10.3/11.9/21.9/1.5
夕食		イワシ梅醤油煮 さつまいもとツナのトマト煮 ピーマンナムル	肉みそ野菜 大豆五目煮 ゆずなめこ春雨	シルバー照り焼き 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 はちみつヨーグルト	白身魚南蛮漬け ペンネアラビアータ なすの金山寺みそ添え	きんぴらご飯 おでん いちごゼリー(あまおう)
栄養価		kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/10.0/7.3/21.8/1.5	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 231/11.0/11.9/20.0/2.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 186/15.2/8.4/11.5/1.4	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 221/5.8/10.9/26.7/2.6	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/8.8/5.2/20.1/1.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 232/13.5/8.7/26.6/3.4
	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
朝食	アジ西京焼き 春菊の山椒風味 うぐいす豆	エビ団子の煮物 ほうれん草ツナ煮 なます	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 ツナおろし 山菜のさっぱり和え	チキンナゲット ふきの煮物 金時豆	アオサしんじょの中華あんかけ ブロッコリーのくたくた風 青菜と昆布の煮浸し	コーンピースオムレツ えび入りビーフン 大根菜油揚げ
栄養価	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 89/5.5/1.2/14.9/0.9	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 81/3.8/1.6/13.0/1.7	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 94/3.6/5.5/7.8/1.5	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 75/4.9/2.7/8.7/1.4	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/5.5/4.4/18.5/1.5	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 69/3.7/2.6/7.1/2.4	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 87/3.2/3.2/11.6/1.2
昼食	ピーマンの肉詰め 紅あずま甘露煮 菜の花の胡麻よごし	鱈の衣揚げ～銀あん～ かぶのクリーム煮 ゴーヤ浅漬け風	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 キャベツのカレー風味和え	ミニ地鶏釜めしご飯 きつねそば インゲンと豚肉の炒め風 フルーツ(パイン缶)	豚肉の葱塩ソース 切干大根煮 からし菜の和え物	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 冷奴又は温奴
栄養価	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/9.3/4.9/23.3/1.4	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 234/9.3/15.4/16.2/1.5	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 208/6.5/9.5/24.9/2.1	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/13.3/10.9/6.9/1.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/11.9/9.0/45.2/3.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 191/12.2/7.9/17.5/2.5	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/14.0/14.4/20.9/2.0
夕食	即席！豆腐と甘辛豚の丼ぶり キャベツと油揚げの煮物 マンゴープリン	鶏肉とじゃが芋の山椒煮 焼き餃子 いんげんと木耳の炒め煮	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	豚すき焼き風煮 なす生姜風味煮 やみつきほうれん草	かにたま甘酢あん あさりとキャベツのだし煮 ポテトサラダ	豆腐ハンバーグ 小松菜とウインナーのソテー おくらのお浸し	キャロットライス 鶏肉ときのこのフراウンシチュー キャベツのごま和え
栄養価	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/8.1/9.2/19.4/1.8	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/15.4/13.5/26.0/2.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/14.9/7.8/13.6/1.3	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/9.7/8.7/14.4/2.5	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/6.8/8.2/23.0/2.5	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/8.9/10.8/11.2/1.6	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/10.6/9.7/22.0/3.0

※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
	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
朝食	しゅうまい 卯の花炒り煮 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	青菜のおかゆ風 野菜の卵和え イタリアンサラダ	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	蒸し鶏サラダ ジャーマンポテト ほうれん草のゆかり風味
栄養価	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/4.6/4.7/15.8/1.0	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 105/4.5/5.5/9.1/1.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 108/3.8/3.0/16.2/1.7	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 113/4.5/2.2/19.5/0.8	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/7.5/4.7/15.0/1.3	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 64/3.1/1.3/11.1/1.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 96/7.1/4.2/9.4/1.0
昼食	塩昆布の鶏塩チーズ丼 さつま揚げと大根の煮物 ヨーグルト	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	季節のミニ菜めし なめ茸と豆乳あんの汁なし麺 あらびきチンステック フルーツ(白桃缶)	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 ごぼうサラダ	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ド風味
栄養価	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 206/16.7/6.6/20.9/3.1	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/10.1/11.1/13.5/1.1	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/12.1/4.5/50.3/3.4	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/12.2/7.3/15.0/1.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 211/7.6/9.2/24.5/1.8	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/11.9/20.1/18.6/2.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 243/9.8/11.6/24.1/1.8
夕食	赤魚粕漬焼き たけのこの煮物 スパゲティサラダ	たっぷり野菜のフルコギ風 野菜コロッケ 春菊の中華和え	アジみりん焼き マーボーナス しろ菜の白だし煮	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(バナナ)	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 里芋の坦々煮 チンゲン菜のピーナッツ和え	えびマヨ キャベツと彩り野菜のソテー インゲンの錦糸和え
栄養価	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 202/11.8/9.6/16.4/1.6	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/8.0/17.5/23.5/2.0	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/14.4/6.3/7.2/1.4	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/5.4/6.5/27.1/2.1	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 216/19.2/9.8/13.4/2.0	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/7.5/6.5/19.9/1.6	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/7.9/13.4/15.2/1.8
	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
朝食	カニ風味さつま餡かけ 小松菜のお浸し 三色豆	赤魚塩焼き オクラの胡麻和え 人参の甘酢和え	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 切り干し大根のコンソメ風味 たぬき奴	サンマ煮付け ふき土佐煮 小松菜と人参の辛子和え	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/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 92/5.4/1.1/16.4/0.8	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 68/4.8/1.8/8.7/0.8	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/7.1/8.8/9.8/1.4	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 103/7.5/2.8/13.6/1.6	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/7.0/9.6/8.5/1.4	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 79/3.7/3.6/7.7/1.1	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/5.9/8.8/9.8/1.0
昼食	豚肉の生姜風味 白菜の中華風ミルク煮 ふきの酢みそ和え	鶏肉の味噌だれ 冬至かぼちゃ ブロッコリーのガーリック風味	サバ土佐煮 里芋の煮物 キャベツサラダサウザン風	和風ケチャップライス 豚しゃぶと彩り野菜のサラダ コーヒーワッフル MERRY CHRISTMAS	韓国風えび丼 牛肉とごぼうのしぐれ煮 うの花サラダ	鶏だんごと厚揚げの生姜味噌煮 麩の卵仕立て ピーマンナムル	五穀ご飯 白身魚のフリッター 鶏レバーたれがらめ さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え
栄養価	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/15.7/9.1/19.0/2.8	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/12.0/5.6/18.5/1.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/13.0/11.4/15.8/0.9	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 360/10.5/25.4/19.9/2.0	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/12.6/19.7/22.4/2.5	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 232/10.4/12.3/18.9/2.3	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/13.1/10.9/20.1/1.4
夕食	アジアン風混ぜご飯 ささみフライ マカロニサラダ	イワシ山椒煮 根菜のごった煮 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)	スケソウダラギリル いんげんと木耳の炒め煮 れんこんマリネ	チキンカツ じゃが芋と竹輪の照り煮 人参しいり	ロールキャベツ〜トマトソース〜 春雨の高菜炒め 菜の花の胡麻よごし	ポークソテー甘辛ソース 人参とかぶのスーパ煮 ワカメとオクラの酢の物
栄養価	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 323/8.0/21.4/25.2/2.6	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/14.1/12.3/28.8/1.7	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/9.5/6.6/31.6/2.5	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/12.0/8.9/14.7/1.0	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 326/13.2/16.2/31.5/2.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 206/12.5/8.7/19.5/2.6	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 174/9.4/8.2/14.9/2.0

※都合により、献立を変更する場合がございます。



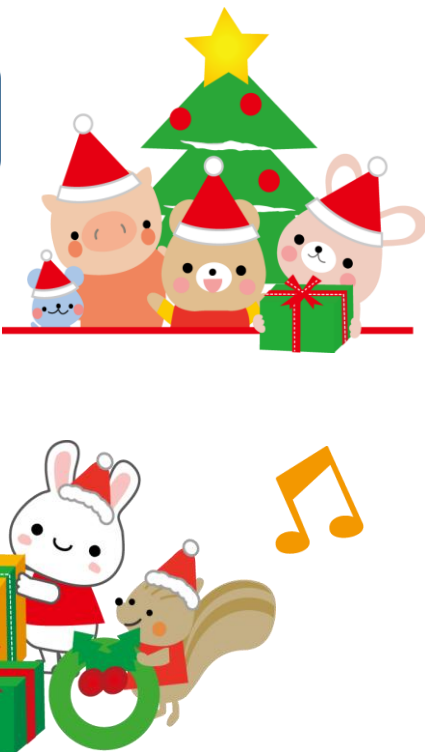
# ゼロクック 月間献立カレンダー



	日	月	火	水
	12月28日	12月29日	12月30日	12月31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 人参の子和え 菜の花のピーナッツ和え
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 95/5.2/1.5/16.0/1.1	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 92/5.4/3.0/10.9/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 117/4.9/3.1/17.4/1.4	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 99/6.2/5.1/6.7/1.2
昼食	鶏肉の照りからめ クリーミーベーコンポテト 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 千切り野菜の煮物 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
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/11.9/7.4/17.2/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 213/17.0/6.7/21.4/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/10.4/18.8/17.7/2.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/11.6/6.4/14.0/1.5
夕食	発芽玄米ご飯 絹ホッケ煮付け キャベツとひき肉のカレー炒め 千ゲン菜の生姜風味	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	ミニふりかけご飯 年越しそば 天ぷら2種盛 フルーツ(みかん缶) 
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/12.0/4.4/12.0/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/9.1/8.0/16.6/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/12.3/8.9/6.9/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/9.9/7.5/45.1/2.3

タイハイ(株)  
応援サポーター  
林家たい平師匠

メリークリスマス!みんな  
とても楽しそうですね〜。



※都合により、献立を変更する場合がございます。