



# ゼロクック 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日
朝食	豆腐のひき肉包み揚げ 白菜の浅漬け風 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 ビーフンと野菜の炒め煮風 なめこおろし	野菜のつくね巻き 麩の卵仕立て もずく	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	スクランブルエッグ 千切り野菜の煮物 ほうれん草の胡麻浸し
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/6.0/8.9/12.1/1.1	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 92/4.1/3.9/9.7/1.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 80/3.4/2.1/13.4/1.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/8.1/3.6/15.4/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 110/7.0/3.8/12.0/1.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 108/7.7/3.7/11.9/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/5.6/6.6/13.4/1.5
昼食	鮭と彩り野菜のバター正油ご飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 フルーツ(白桃缶)	鶏肉とつみれの水炊き風 さつまいもいとこ煮 スパゲティサラダ	かぶとお揚げの節分ご飯 ミニ十勝風豚血 人参の子和え 	牛肉と野菜の中華炒め イカすし身カツ おくらの胡麻和え	スケソウダラギリル ごぼうとさつま揚げの金平 野菜マリネ	ミニわかめご飯 山椒香る和風きのこあんかけ蕎麦 鶏レバーのたれがらめ フルーツ(キウイフルーツ)	チキンカツ デミグラス風 パンネのソテー風 大根葉油揚げ
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/10.5/13.5/21.4/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/12.6/16.2/32.1/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 186/7.2/13.1/9.3/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/8.3/16.9/17.1/1.4	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/12.5/9.4/13.8/1.4	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/12.3/1.7/44.7/3.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 340/12.8/17.7/31.9/2.3
夕食	チキンクリーム煮 エビフライ キャベツのカレー風味和え	さわら味噌煮 根菜のごった煮 からし菜の和え物	鶏肉の照いがらめ じゃが芋トマト煮 チンゲン菜のカニカマ和え	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 パンフキンクラムチャウダー カリフラワーフレンチサラダ	ポークソテー味噌味 ゼンマイの煮物 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/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/10.6/11.9/15.0/0.9	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/13.8/10.3/13.3/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/11.6/7.0/17.6/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/14.3/10.5/17.1/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 201/6.4/11.6/19.4/2.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/8.2/8.2/12.3/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/13.0/5.5/26.7/1.4
	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14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 しろ菜の白だし煮	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 里芋の鶏そぼろあん 小松菜のかにかま和え
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/7.5/6.8/12.3/1.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/6.7/4.8/14.6/0.9	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 110/5.8/5.1/11.8/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 94/4.6/2.9/13.2/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 98/7.9/4.5/6.6/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/5.2/7.4/11.5/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/7.8/4.2/13.9/1.1
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 かぼちゃサラダ	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)	ぶり照り揚げ ごぼうの旨煮 さつまいもと豆のハニースタート風味	ゆず香冬のちらし寿司 鶏むねの唐揚げ チンゲン菜のピーナッツ和え	ミニ角煮混ぜごはん 味噌バタコーンらーめん ピーマンナムル フルーツミックス	さば塩焼き 豆乳がんも煮 モロヘイヤの和え物	コンソメライス 鶏肉と野菜のフイヤベース風 大根サラダ 窯焼きエクレア 
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/10.8/14.1/19.4/1.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/9.3/7.6/20.6/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/11.4/13.9/26.4/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 128/7.7/3.6/16.8/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 377/11.1/14.1/51.5/5.8	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/14.4/12.7/6.0/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 216/8.9/10.6/21.6/3.3
夕食	コーンの炊き込みご飯 肉団子のスープカレー インゲンの錦糸和え	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 カリフラワーおかか和え	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 春菊信田和え	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/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/7.1/3.7/19.7/3.4	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/13.5/15.3/25.2/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/12.4/14.7/19.4/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/10.4/8.8/18.4/2.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/14.3/17.1/7.5/2.4	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/11.4/7.4/19.6/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/13.1/9.5/10.8/1.5

※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
	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日
朝食	しそ入いしんじょ餡かけ きゅうりのゆず塩風味 白福豆	目玉焼き いんげんの胡麻よごし 青菜と昆布の煮浸し	はんぺんの白だし煮 人参しりしり 梅キャベツ	ソーセージステーキ 牛肉入りれんこん 切干大根しぼ漬和え	厚焼き玉子 里芋の煮物 ごま納豆	香味しゅうまい ペンネアラビアータ 菜の花ピーナッツ和え	肉団子のチーズカレー煮 いんげんと木耳の炒め煮 味付湯葉
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 88/3.7/2.4/13.5/0.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 67/3.6/1.3/10.9/0.9	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 84/4.0/2.6/12.1/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 110/5.4/5.4/9.3/1.4	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/9.6/7.0/17.2/1.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/5.5/5.7/18.6/1.0	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/8.4/6.8/13.6/1.6
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	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 仙台麩と野菜の煮物 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	さば味噌煮 枝豆のふわふわ豆腐 もやしの和え物	鶏と大根の塩こうじ炒め煮 きんぴらごぼう とろろ
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/11.3/7.6/15.3/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 244/9.4/10.4/31.0/3.1	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/10.4/15.8/21.8/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 237/4.9/4.0/45.3/2.6	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/10.3/20.8/21.4/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/10.8/9.8/10.5/1.4	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 243/11.5/13.0/20.0/2.3
夕食	牛焼肉風 かぼちゃの煮物 チンゲン菜の生姜風味	イワシ梅醤油煮 さつまいもとツナのトマト煮 ﾌﾛｯｺﾘｰのｶｰﾘｯｸ風味	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	豚肉ときくらげの玉子炒め 千チミ れんこんマリネ	白身魚南蛮漬け ふきと豚肉の味噌煮 おくらとひじきの和え物
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/9.2/11.9/24.2/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/10.6/6.5/22.7/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 231/11.0/11.9/20.0/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 186/15.2/8.4/11.5/1.4	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 221/5.8/10.9/26.7/2.6	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 232/8.0/12.6/23.2/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/10.3/5.9/15.0/1.8
	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日
朝食	アジ西京焼き 小松菜と人参の辛子和え うぐいす豆	エビ団子の煮物 ほうれん草ツナ煮 うの花サラダ	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 青菜と昆布の煮浸し	アオサしんじょの中華あんかけ 切干大根煮 金時豆	コーンピースオムレツ えび入りビーフン 大根葉油揚げ
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 93/5.1/1.0/16.2/0.9	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/5.0/6.6/14.8/1.4	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 94/3.6/5.5/7.8/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 75/4.9/2.7/8.7/1.4	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 95/4.5/4.1/10.1/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 121/3.9/3.3/19.0/1.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 87/3.2/3.2/11.6/1.2
昼食	菜の花と小エビのご飯 豆腐の豚肉甘辛煮のせ 紅あずま甘露煮 いちごゼリー	鰯の衣揚げ～銀あん～ かぶのクリーム煮 春菊のだし和え(のり佃)	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 野菜入り炒め玉子 やみつきほうれん草	ミニおかかチーズご飯 チリコンカンミートパスタ インゲンと豚肉の炒め風 菜の花の胡麻よごし	春雨と野菜のスープ煮(タイビーエン) ﾌﾛｯｺﾘｰのくたくた風 からし菜の和え物	白身フライ～ローストオニオンソース～ ごぼうと人参の挽き肉炒め 冷奴又は温奴
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 206/9.4/5.7/29.4/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 236/9.8/15.6/16.1/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 208/6.5/9.5/24.9/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/13.9/11.3/4.6/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 371/15.5/11.5/52.2/3.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 140/8.0/6.1/13.1/2.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/13.8/14.1/21.7/2.2
夕食	ピーマンの肉詰め キャベツと油揚げの煮物 なすの花けずり添え	鶏肉とじゃが芋の山椒煮 焼き餃子 なます	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 ﾌﾛｯｺﾘｰのｼｰｻｰサラダ	甘酢かにたま 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 鶏肉ときのこのﾌﾞﾗｳﾝｼﾁｭｰ キャベツのごま和え
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 138/9.9/5.1/14.5/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/14.5/12.5/27.1/2.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/15.4/7.3/13.7/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/7.1/12.0/18.6/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/6.8/8.2/23.0/2.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/8.9/10.8/11.2/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾞ ﾀﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/10.6/9.7/22.0/3.0