

	日	月	火	水	木	金	土
朝食	<p>タイヘイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>					5月1日 ポイルウインナー おからと竹輪の炒り煮 春雨中華サラダ	5月2日 あじさんが焼き しろ菜の白だし煮 きゅうりのゆず塩風味
						kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/6.0/8.9/11.9/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 88/5.6/3.9/7.3/1.1
昼食						さば塩焼き 山芋のだし煮 カリフラワーおかか和え	牛肉コロッケ 高野の含め煮 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え
						kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/13.2/9.3/13.1/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/7.2/13.9/31.7/1.8
夕食						中華風バーグ 甘辛鶏ごぼう かぶの梅和え	海老チャーハン チキンピカタ 大根サラダ
						kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/10.7/6.9/20.9/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/11.6/9.6/7.4/1.4
朝食	5月3日 根菜つみれとふきの煮物 チンゲン菜の生姜風味 白福豆	5月4日 目玉焼き いんげんの胡麻よごし 青菜と昆布の煮浸し	5月5日 はんぺんの白だし煮 かぼちゃのクリーミー仕立て キャベツのかんきつ風味	5月6日 香味しゅうまい 牛肉入りれんこん ほうれん草の梅かけ	5月7日 赤棒のおでん風 ペンネアラビアータ 菜の花ピーナッツ和え	5月8日 アジ西京焼き 田舎煮 切干大根しば漬和え	5月9日 ソーセージステーキ もやしの和え物 味付湯葉
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 105/4.2/2.4/16.4/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 67/3.6/1.3/10.9/0.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 100/3.7/3.5/14.2/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/4.6/4.9/15.5/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/8.0/4.0/15.4/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 80/4.7/1.1/13.3/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 105/7.1/5.8/6.0/1.4
昼食	ニシンごま味噌煮 親子煮風 小松菜のかにかま和え	かき揚げのだし茶漬汁 豚大根 冷奴又は温奴 フルーツ(いんご缶)	お赤飯 白身魚南蛮漬汁 根菜和風サラダ 瀬戸内レモンはちみつゼリー	鶏と大根の塩こうじ炒め煮 仙台麩と野菜の煮物 うの花サラダ	さわらハーフ衣焼き 鶏肉と若布の煮浸し チンゲン菜のナムル	ミニ発芽玄米ご飯 そばろうどん フロッキーのくたくた風 フルーツ(洋なし缶)	メンチカツ きんぴらごぼう きゅうりの青じそ風味
	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/13.4/9.8/12.9/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/9.6/10.2/30.9/3.0	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 233/9.2/8.0/30.4/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/12.0/16.7/17.3/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/13.0/16.1/16.2/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/6.7/2.2/41.7/2.6	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/6.9/18.9/24.7/2.1
夕食	豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 ワカメとオクラの酢の物	イワシ梅醤油煮 さつまいもとツナトマト煮 フロッキーのガーリック風味	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 とろろ	チキンカレー ザワークラウト風 マンゴープリン	豚肉ときくらげの玉子炒め 千チミ れんこんマリネ	さば味噌煮 紅あずま甘露煮 おくらひじき
	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/9.8/9.0/21.6/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/11.1/6.4/23.5/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 231/11.0/11.9/20.0/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/15.6/8.5/17.8/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 201/4.0/9.6/25.0/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 232/8.0/12.6/23.2/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/9.1/6.6/20.4/1.2



ゼロクック 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
朝食	厚焼玉子 キャベツと油揚げの煮物 うぐいす豆	肉団子のチースカレー煮 ほうれん草ツナ煮 なすの花けずり添え	スクランブルエッグ 筍の金平 白菜の浅漬け風	アオサしんじょの中華あんかけ ブロッコリーのシーザーサラダ ツナおろし	チキンナゲット 卵の花炒り煮 キャベツのゆず塩風味	彩り野菜白揚げ ふきの煮物 人参の子和え	コーンピースオムレツ えび入りビーフン 白和え
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/6.4/4.4/22.4/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/7.7/4.9/13.5/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 94/3.6/5.5/7.8/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 114/5.5/6.8/9.8/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 108/5.1/5.9/9.1/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 50/2.8/1.0/6.8/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/5.3/5.8/13.3/1.4
昼食	ブロッコリーの洋風ライス バサ塩レモンソテー マカロニサラダ いちごジャムヨーグルト 	たまねぎと豚肉の甘辛煮 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 大豆とえんどう豆のサラダ りんごゼリー	アジバター醤油焼き 野菜入り炒り玉子 イタリアンサラダ	ミニおかかご飯 あさりのスープパスタ チリコンカン フルーツ(白桃缶)	フルコギ風 切干大根煮 ゴーヤ浅漬け風	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 山菜のさっぱり和え
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/15.6/15.7/24.6/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 174/10.2/8.4/14.6/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 241/9.6/11.2/26.4/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/13.3/11.0/5.8/1.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/10.5/3.3/53.7/2.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/7.9/10.4/18.7/2.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/9.7/10.7/21.3/2.2
夕食	ピーマンの肉詰め 豆腐の銀あんかけ ふき土佐煮	肉じゃが(牛肉) 焼き餃子 なます	ホッケ塩焼き 春雨と豚肉の炒め煮 菜の花の胡麻よこし	天ぷら盛り合わせ マーボナス やみつきほうれん草	コンビオムレツ インゲンと豚肉の炒め風 ポテトサラダ	五穀ご飯 豆腐ハンバーグ 小松菜とウインナーのソテー ツナマヨサラダ	キャロットライス ビーフシチュー キャベツのごま和え
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/11.6/6.4/14.0/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 225/6.9/8.1/29.1/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/13.3/5.5/10.6/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/6.6/14.1/17.9/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 246/9.4/12.9/24.4/2.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 221/12.0/12.6/16.1/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/4.4/6.7/26.1/2.9
	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日
朝食	花天と大根の煮物 おくらのお浸し 紫花豆	ふんわり野菜豆腐寄せ かぶのごま油炒め もずく	蒸し鶏サラダ 野菜の卵和え 大根葉油揚げ	あらびきチキンスティック なす生姜風味煮 チンゲン菜のかにかま和え	エビ団子の煮物 きゅうりののり佃添え 野菜の甘酢和え	しゅうまい 野菜入り春雨煮 おかか納豆	青菜のおかゆ風 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 76/4.0/0.3/15.2/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 118/3.5/6.6/10.7/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/6.9/5.9/11.4/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 86/7.8/3.4/5.9/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 75/3.3/1.3/13.3/1.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/8.9/5.8/15.9/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 100/3.5/1.7/18.2/1.6
昼食	鶏千り丼 カリフラワーのコンビーフ風味 ヨーグルト	ニシン照り煮 あさりとキャベツのだし煮 からし菜の和え物	玉ねぎとツナの豆ごはん 根菜入り肉団子 ほうれん草のゆかり風味	発芽玄米ご飯 さわら味噌煮 さつまいもいとこ煮 オクラの胡麻和え	チキンカツ キャベツと彩り野菜のソテー モロヘイヤの和え物	昆布とお抹茶のふりかけ いわし山椒煮 ひじき煮 ごぼうサラダ	ロールキャベツ～トマト&シーザー～ 絹ごし揚げ煮 ほうれん草の胡麻浸し
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 209/14.4/6.7/24.7/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/10.4/6.5/14.5/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/12.2/10.3/20.6/2.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/11.7/5.6/27.2/1.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/11.1/16.0/20.2/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/11.5/11.0/16.7/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/13.1/12.1/17.7/3.1
夕食	赤魚粕漬焼き ひじき蓮根 スパゲティサラダ	豚肉の葱塩ソース たけのこの煮物 春菊の中華和え	アジみりん焼き しろ菜の白だし煮 キャベツのカレー風味和え	牛肉とごぼうの柳川風丼 春菊のだし和え(コーン) フルーツ(バナナ)	ミニ五目ご飯 茶そば(なめこおろし) かぼちゃサラダ フルーツ(パイン缶)	甘酢かにたま 里芋の坦々煮 チンゲン菜の生姜風味	えびマヨ 白菜の中華風ミルク煮 さつまいもと豆のハニーマスタード風味
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 198/10.7/10.2/14.8/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 186/13.0/8.4/14.8/2.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 121/14.0/4.5/6.3/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/5.6/4.7/26.3/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/8.3/5.0/54.4/3.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/7.7/4.9/21.1/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/9.2/13.3/23.1/1.8



ゼロクック 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日
朝食	カニ風味さつま揚げ ふきの酢みそ和え 三色豆	赤魚塩焼き さつま芋のサラダ 人参の甘酢和え	ポイルウイナー 春雨中華サラダ 味付ゆば	ミニハンバーグ 里芋の煮物 うの花サラダ	スクランブルエッグ 豚大根 たぬき奴	磯風味白揚げ ふき土佐煮 小松菜と人参の辛子和え	サンマ煮付け 野菜入り炒り豆腐 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 120/5.7/1.4/22.2/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 137/4.7/3.6/21.5/0.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/7.1/8.8/9.8/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/5.2/7.0/18.1/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/8.5/11.9/10.1/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 50/2.3/0.8/8.9/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 100/4.8/5.5/7.2/0.7
昼食	豚肉の生姜風味 根菜のごった煮 小松菜のお浸し	鶏肉の味噌だれ 切昆布大豆煮 なすのわさび醤油	ぶりみぞれ揚げ かぼちゃの煮物 キャベツサラダサウザン風	ミニ地鶏ご飯 関西風だしきつねうどん 麩の卵仕立て 杏仁豆腐	韓国風えび丼 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ピーマンナムル	厚揚げと豚肉の中華仕立て 千草玉子焼き いんげんの胡麻よごし	ドライカレー 白菜と彩り野菜の塩煮 シャインマスカットゼリー
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/17.4/14.1/14.3/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/13.9/6.4/15.0/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/9.9/14.2/24.1/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/9.7/5.2/52.6/3.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/11.7/15.7/16.8/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/16.4/12.5/12.3/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 238/12.0/10.1/24.0/2.1
夕食	香港式混ぜ込みご飯(ホウジャイファン) マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	マトウダイバター焼き 菜の花の甘辛煮 かぶの梅和え	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)	チーズとんかつ いんげんと木耳の炒め煮 菜の花ちらし	肉団子和風うま煮 じゃが芋と竹輪の照り煮 チンゲン菜のピーナッツ和え	スケソウダラギリ 春雨の高菜炒め カリフラワーフレンチサラダ	ポークソテー味噌味 人参とかぶのスーフ煮 れんこんマリネ
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/11.5/13.9/22.4/2.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/17.3/6.3/10.2/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/9.5/6.6/31.6/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/10.3/18.7/20.7/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/10.3/6.0/25.4/2.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/17.4/13.9/9.9/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 218/9.1/11.1/19.4/1.9
	5月31日						
朝食	あじさんが焼き きゅうりの味噌かけ 白福豆						
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 119/5.4/3.8/16.0/0.7						
昼食	鶏肉の照りがらめ クリーミーベーコンポテト 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 174/11.8/7.6/15.7/1.7						
夕食	発芽玄米ご飯 絹ホッケ煮付け キャベツのコンソメ煮 フ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 140/11.9/4.8/13.3/2.2						

※都合により、献立を変更する場合がございます。