



# ゼロクック 月間献立カレンダー



	日	月 6月1日	火 6月2日	水 6月3日	木 6月4日	金 6月5日	土 6月6日	
朝食		目玉焼き ごぼうの旨煮 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え	しそ入りしんじょ餡かけ 人参の子和え もずく	ソーセージステーキ じゃが芋トマト煮 ザワークラウト風	野菜のつくね巻き フロコリーのくたくた風 ごま納豆	野菜丸天 わかめとかにかまの柔らか煮 ゴーヤ浅漬け風	あさりの豆乳あんかけご飯 紅あずま甘露煮 切干大根としぼ漬の和え物	
		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 100/5.4/2.6/14.5/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 76/2.6/2.6/9.6/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/5.1/8.5/13.7/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/11.4/6.4/10.7/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 75/5.3/1.6/11.1/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 95/3.6/0.5/19.0/1.9	
昼食		メバル西京焼き さつま芋と豚肉の煮物 小松菜のかにかま和え	五穀ご飯 ピーマンの肉詰め 千切り野菜の煮物 白和え	サバ土佐煮 かぶと竹輪の含め煮 もやしの和え物	ミニ菜めし だし汁カレーきし麺 厚揚げと小松菜の生姜煮 いちごジャムヨーグルト	赤魚の混ぜご飯～葱タレ添え～ 三角信田煮 ほうれん草の梅かけ	チーズコロッケ ごぼうとさつま揚げの金平 カリフラワーおかか和え	
		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/17.7/6.1/19.4/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 202/12.3/8.1/21.2/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/13.2/10.1/12.4/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/8.6/4.2/56.3/3.7	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/12.0/11.1/11.7/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/7.2/16.4/28.7/1.7	
夕食		豆腐のオイスターあんかけ えびフライ 春菊の信田和え	鮭とほうれん草の和風ピラフ 豚しゃぶと温野菜の盛り合わせ 大根サラダ	鶏から銀あんかけ～あおさ風味～ 高野豆腐煮 ゆずなめこ春雨	ニンニごま味噌煮 切干大根のコンソメ風味 菜の花のピーナッツ和え	オムレツのスーフ仕立て チンゲン菜とパンネのツナ和え キャベツののり佃添え	豚肉と野菜の千りケチャップ炒め 鮭寄せ さっぱりきゅうり	
		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/9.1/8.0/16.6/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 140/9.1/8.5/7.5/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/13.4/7.6/18.2/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/9.9/7.8/11.1/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/7.3/6.0/16.5/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/12.5/14.4/15.9/1.5	
朝食		6月7日 厚焼き玉子 ビーフンと野菜の炒め煮風 紫花豆	6月8日 いわし入りハンバーグ ほうれん草ツナ煮 温野菜サラダ	6月9日 絹ごし揚げ煮 筍の金平 イタリアンサラダ	6月10日 チキンピカタ 豚肉とキャベツのうま煮 かぶの梅和え	6月11日 ポイルウインナー 大豆五目煮 野菜の甘酢和え	6月12日 コーンピースオムレツ れんこん金平 なすの山椒風味	6月13日 根菜つみれとぶきの煮物 白菜の浅漬け風 うぐいす豆
		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/6.1/4.2/22.0/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 85/6.1/2.5/10.0/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/8.5/9.1/11.9/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 115/5.8/5.8/9.3/1.0	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/8.6/7.9/15.8/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 77/3.2/2.0/11.9/1.0	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/4.3/2.6/20.7/1.6
昼食		うに風味かけご飯 アジおろし煮 里芋の小エビあんかけ なすと高菜漬け	十勝風豚血 野菜のちゃんぽん風煮 おくらひじき	チキンクリーム煮 野菜入り炒り玉子 菜の花の胡麻よごし	ミニわかめご飯 冷やし中華 カリフラワーのコンビーフ風味 フルーツ(りんご缶)	さんま塩焼き ひじきの彩り煮 春菊の中華和え	マーボー豆腐 海鮮水餃子 山菜のさっぱり和え	イカすり身カツ丼、洋風仕立て 蒸し鶏のサラダ フルーツ(みかん缶)
		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 213/13.2/9.0/20.8/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/9.9/7.9/17.5/3.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/12.8/12.9/14.7/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 331/9.3/6.4/57.5/3.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/9.6/11.9/6.6/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 212/11.6/7.8/23.5/2.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/9.8/13.5/22.7/1.8
夕食		焼肉チャーハン はんぺんの白だし煮 チンゲン菜のナムル	さわら西京焼き 鶏レバーたれがらめ スパゲティサラダ	五穀ご飯 ハンバーグ ふろふき大根 さつまいもと豆のハニースタート風味	さば煮付 ぶきの煮物 なめ茸奴	鶏そぼろのkok旨ライス インゲンと豚肉の炒め風 さくらんぼゼリー(山形)	バサ塩レモンソテー くずし南瓜のトマト煮 おくらのお浸し	牛肉とかぶの煮物 おからと竹輪の炒り煮 やみつきほうれん草
		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/8.4/9.9/18.0/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 244/18.0/13.5/12.0/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/9.4/6.6/31.8/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/13.2/9.0/10.7/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/6.0/9.1/20.2/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/15.6/8.6/11.9/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/10.5/20.4/17.7/2.1



# ゼロクック 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
朝食	彩野菜とオクラの塩あんかけ丼 ミートボール きゅうりの金山寺みそかけ	豆乳がんも煮 たけのこの煮物 からし菜の和え物	スクランブルエッグ さつまいもいとこ煮 味付湯葉	肉団子のチースカレー煮 春菊信田和え 三色豆	香味しょうまい しろ菜の白だし煮 人参の甘酢和え	アジ西京焼き 筍と椎茸の当座煮 小松菜のおひだし	枝豆のふわふわ豆腐 大根のかに風味あんかけ おかか納豆
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 72/3.7/1.8/10.7/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 91/5.3/3.6/9.2/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/5.3/6.1/18.0/0.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/9.4/5.1/21.2/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 106/4.1/3.9/13.2/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 51/5.0/0.9/6.7/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/8.0/6.0/9.9/1.5
昼食	イワシ梅醤油煮 山芋のだし煮 春菊の角煮添え	春雨と野菜のスーフ煮(タイピーエン) カリフラワーのクリーム煮 大豆とえんどう豆のサラダ	白身魚の南蛮漬け 焼き餃子 根菜和風サラダ	たまごかけご飯 肉じゃが 千切り なす生姜風味煮	肉みそけチャップライス(雑穀米) キャベツとベーコンのソテー マンゴープリン	焼きそば オクラの胡麻和え フルーツミックス	シルバー照り焼き かぼちゃのクリーミー仕立て インゲンの錦糸和え
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/14.5/8.5/19.8/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/10.6/9.4/20.0/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 217/10.2/9.0/22.7/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/5.6/15.7/29.4/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 221/8.5/9.8/25.1/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 394/9.3/12.7/59.1/4.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/10.7/6.3/13.1/1.0
夕食	チキンのコンソメ風味 若布と卵のおかか和え ごぼうサラダ	ぶい照り揚げ じゃが芋葱塩バター キャベツのごま和え	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 リボンペンネアラビアータ チンゲン菜のカニカマ和え	さば塩焼き きんぴらごぼう うの花サラダ	擬製豆腐のだし浸し ふきと豚肉の味噌煮 かぼちゃサラダ	豚しゃぶ野菜マリネ 田舎煮 白菜の煮浸し	キャベツと海老のパエリア さつまいものレーズン煮 みかんゼリー
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 233/15.6/13.2/15.0/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/11.0/15.9/22.9/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/10.3/8.0/17.8/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 232/12.3/15.8/14.9/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/8.6/13.0/23.8/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/8.6/9.2/20.4/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/6.7/2.4/40.4/1.7
	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
朝食	赤棒のおでん風 人参しいし 大根葉油揚げ	目玉焼き ブロッコリーのシーザーサラダ だし奴	あじさんが焼き 卵の花炒り煮 イタリアンサラダ	親子煮風 さつまいもとインゲンのピーナッツ和え なます	ポイルウインナー 仙台麩と野菜の煮物 金時豆	チキンナゲット キャベツと油揚げの煮物 青菜と昆布の煮浸し	千草玉子焼き 牛肉入りれんこん チンゲン菜の生姜風味
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 108/7.0/4.4/10.5/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 113/7.9/5.2/10.3/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 116/5.0/6.6/9.1/0.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/7.0/5.2/16.6/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/6.5/7.2/18.4/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 106/5.4/4.9/10.6/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 92/4.6/3.3/10.1/1.2
昼食	梅だしシラスご飯 甘辛鶏ごぼう チンゲン菜のピーナッツ和え フルーツ(洋なし缶)  	チキンロイヤル 水餃子のスーフ煮 キャベツのカレー風味和え	ぶいかけご飯 モロヘイヤのためきそば アオサしんじょの中華あんかけ フルーツ(白桃缶)	ホッケ塩焼き 野菜入り炒り豆腐 ポテトサラダ	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て えび天ぷら 小松菜のかにかま和え	豆腐ハンバーグの麻婆茄子丼 カリフラワーフレンチサラダ 瀬戸内レモンはちみつゼリー	クリーミーコロッケ 小松菜とウインナーのソテー ワカメとオクラの酢の物
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/6.0/2.8/19.7/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/10.0/6.6/17.8/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/9.8/5.5/48.7/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/12.4/8.6/12.0/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/14.7/9.6/14.7/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 227/7.1/12.2/22.8/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/6.5/8.7/23.1/1.3
夕食	五穀ご飯 鱈の衣揚げ 春雨と豚肉の炒め風 ほうれん草の胡麻浸し	牛肉とインゲンの中華風 ハーフポテト なめこおろし	ニシン照り煮 かぼちゃの煮物 ふきの酢みそ和え	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	アジバター醤油焼き ごぼうと人参の挽き肉炒め ブロッコリーのガーリック風味	鶏肉と大根のサムゲタン風 いんげんと木耳の炒め煮 春雨中華サラダ	中華うま煮 えび入りビーファン なすのわさび醤油
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/10.1/18.1/18.8/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/9.2/12.3/19.6/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/9.5/6.8/23.6/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 366/8.9/21.3/35.4/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/12.6/9.5/11.1/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/10.7/9.7/15.9/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/5.9/9.3/14.2/2.6

※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
	6月28日	6月29日	6月30日	<p>蛙の大合唱、癒されますね〜。</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>			
朝食	ふんわり野菜豆腐寄せ ごぼうの旨煮 もずく	彩り野菜白揚げ かぶのごま油炒め 小松菜と人参の辛子和え	玉子あんかけご飯 菜の花ちらし ゆずなめこ春雨				
栄養価	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 102/4.2/4.4/11.1/1.4	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 78/3.4/3.0/9.6/1.0	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 100/2.9/2.0/18.2/2.3				
昼食	サバ照焼き 豚大根 キャベツサラダサウザン風	コンビオムレット 高野の含め煮 白菜と彩り野菜の塩煮	夏越ご飯 はんぺんの白だし煮 ゴーヤ浅漬け風 水ようかん				
栄養価	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 201/12.4/14.0/11.2/1.1	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/8.1/6.9/22.9/2.6	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 202/5.3/5.2/35.7/1.9				
夕食	チリコンカンライス 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 ピーマンナムル	たまねぎと豚肉の甘辛煮 野菜コロケ ほうれん草ツナ煮				
栄養価	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/12.9/14.7/19.9/2.5	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/13.5/15.8/14.4/1.4	kcal/ﾀｲﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/9.2/12.3/17.9/1.5				