



ゼロクック 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
朝食	<p>アサガオが綺麗に咲いていますね～</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>			7月1日 三角信田煮 ふき土佐煮 ザワークラウト風	7月2日 しゅうまい フロッコリーのくたくた風 なすのなめ茸がけ	7月3日 かに風味さつまあんかけ 大根サラダ 味付湯葉	7月4日 ソーセージステーキ ひじき煮 きゅうりのゆず塩風味
				kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/6.9/7.8/12.7/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 98/5.3/3.1/11.3/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 87/4.3/4.4/7.7/0.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 101/5.9/6.2/5.9/1.1
昼食				ミニ菜めし サラダうどん 鶏レバーたれがらめ フルーツ(パイン缶)	ジャーマンポテトライス(カレーソース) マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	五穀ご飯 白身フライ 野菜の卵和え 菜の花のピーナッツ和え	えび千り 青菜と竹輪の煮浸し カリフラワーおかか和え
				kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/9.0/7.3/41.6/2.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 244/5.8/12.7/29.2/3.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 213/10.9/8.9/23.6/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/9.3/8.5/19.4/2.2
夕食				イワシ山椒煮 切干大根煮 さつま芋のサラダ	蒸し鶏と野菜の盛り合わせ、照りマヨソース 切昆布大豆煮 春菊の中華和え	ロールキャベツ～トマトソース～ 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 チンゲン菜のナムル	かに玉甘酢あんかけ 山芋のどぼろ煮 からし菜の和え物
				kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 223/10.8/6.7/28.6/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/11.3/7.9/19.9/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/9.9/4.9/19.9/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/9.5/6.7/24.6/2.5
朝食	7月5日 赤魚塩焼き 野菜入り春雨煮 冷奴又は温奴	7月6日 厚焼き玉子 もやしの和え物 紫花豆	7月7日 ポイルウイナー クリームベーコンポテト 人参の甘酢和え	7月8日 コーンピースオムレツ ふきの煮物 根菜和風サラダ	7月9日 白菜とツナの丼ぶり 筍の金平 うぐいす豆	7月10日 ミニバーグ うの花サラダ 青菜と昆布の煮浸し	7月11日 サンマ煮付け カリフラワーのコンビーフ風味 ゆかり納豆
	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 91/8.0/3.3/7.9/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/6.1/3.6/18.2/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/5.6/8.8/13.5/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 101/3.0/4.3/12.8/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 112/3.8/2.2/19.1/1.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 137/4.8/7.0/14.3/1.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/7.9/7.0/10.4/1.6
昼食	豚肉ときくらげの玉子炒め 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 おくらひじき	ツナと枝豆のご飯 豆腐と豚肉のオイスターあんかけ フロッコリーのシーザーサラダ フルーツ(みかん缶)	ミニ山菜五目ご飯 ぶっかけおろしきしめん ハムカツ フルーツ(バナナ)	鶏肉と茄子の黒酢餡 キャベツのコンソメ煮 菜の花の胡麻よごし	ホッケ煮付け じゃが芋と鶏肉の照り煮 切干大根としば漬の和え物	いないのだし炊きご飯 ねぎ入り巻き卵 インゲンと豚肉の炒め風 杏仁豆腐
	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/11.0/14.1/19.5/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 148/15.3/6.4/7.8/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/13.5/12.1/24.4/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/10.9/4.0/56.5/3.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/19.0/11.5/18.3/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/14.3/4.9/14.2/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 223/10.5/9.5/24.3/2.6
夕食	ローストオニオンの炊き込み鮭ピラフ じゃがもろこし 白桃ゼリー	炭火焼きチキン 根菜のごった煮 ほうれん草の花けずり添え	メバル西京焼き 絹ごし揚げ煮 キャベツのカレー風味和え	ポークソテー甘辛ソース ワカメとカニカマのやわらか煮 春菊の梅がけ	マトウダイバター焼き 春雨の高菜炒め おくらのお浸し	チキンカレー ごぼうサラダ りんごジャムヨーグルト	ふいもぞれ揚げ ひじき蓮根 キャベツのごま和え
	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/8.0/2.8/25.1/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/22.5/15.1/10.9/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 227/20.2/10.7/12.2/2.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 138/8.4/6.8/10.1/2.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 206/18.7/8.9/9.4/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/6.4/14.3/33.1/2.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 242/10.1/14.0/19.5/1.8

※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
	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
朝食	豆乳がんも煮 山菜さっぱり和え 白福豆	磯風味白揚げ たけのこの煮物 白菜の浅漬け風	あさりの豆乳あんかけご飯 じゃが芋トマト煮 小松菜のおひたし	野菜のつくね巻き しろ菜の白だし煮 イタリアンサラダ	いわし入りハンバーグ 人参の子和え 味付湯葉	野菜丸天 白菜の煮浸し なめこおろし	スクランブルエッグ 千切り野菜の煮物 ふきの酢みそ和え
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 109/5.1/3.6/13.9/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 51/3.1/1.1/7.4/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 94/4.4/1.5/16.2/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 106/7.5/4.3/9.6/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 86/6.3/3.8/6.1/0.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 100/6.2/3.7/12.0/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/4.9/5.8/17.3/1.7
昼食	五穀ご飯 さわら味噌煮 里芋の煮物 やみつきほうれん草	タコライス 野菜入り炒り玉子 フルーツ(黄桃缶)	牛焼肉風 イカすい身カツ 大豆とえんどう豆のサラダ	厚揚げと豚肉のとろみ炒め 麩の卵仕立て ほうれん草の胡麻浸し	発芽玄米ご飯 スケノウダラ Grill ごぼうとさつま揚げの金平 かぼちゃサラダ	のりたまご飯 さっぱり野菜マリネそば じゃがバター シャインマスカットゼリー	デミチキンカツ(タルタルソース) さつま芋と昆布の煮物 大根葉油揚げ
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/11.6/6.0/15.8/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 238/10.2/13.6/18.2/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 344/14.3/19.9/24.6/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 202/12.1/10.4/16.3/2.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 233/13.7/10.4/23.1/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 353/9.0/9.5/59.1/2.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 354/10.1/19.1/36.2/1.9
夕食	豆腐と豚肉のくずし煮 エビフライ なすのわさび醤油	ポラ煮付け 人参とかぶのスーフ煮 フロッキーとコーンの青じそサラダ	鶏肉の照りからめ ビーフンと野菜の炒め煮風 カリフラワーフレンチサラダ	サバ土佐煮 切干大根のコンソメ風味 スパゲティサラダ	ほうれん草の洋風ライス 彩り野菜と鶏肉のトマト煮込み インゲンの錦糸和え	十勝豚豚豚 茄子のペペロンチーノ風 白和え	アジおろし煮 パンネのソテー風 ゴーヤの浅漬け風
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/9.1/6.6/12.3/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/19.5/5.3/7.9/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 174/11.4/7.9/15.2/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/13.2/18.3/15.0/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 238/13.3/14.2/13.7/2.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 239/10.6/16.0/13.9/2.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/13.5/6.0/20.5/1.7
	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日
朝食	鮭寄せ 高野豆腐煮 野菜の甘酢和え	しそ入りしんじょ餡かけ なす生姜風味煮 三色豆	千草玉子焼き リボンペンネアラビアータ キャベツサラダサウザン風	ミートボール れんこん金平 菜の花ちらし	目玉焼き ふろふき大根 春菊の信田和え	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	あじさんが焼き 豚肉とキャベツのうま煮 きゅうりのゆず塩風味
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/7.4/7.3/12.2/1.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 110/5.9/2.6/17.1/0.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/5.0/6.1/14.1/0.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 105/4.6/3.0/16.1/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 81/4.0/1.4/13.8/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/6.0/8.9/11.9/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 98/5.5/4.8/8.0/0.8
昼食	うに風味かけご飯 赤魚味噌幽庵焼き 白菜と春雨の中華風 おくらの胡麻和え	中華風高菜めし オムレツ～もずくとあおさの香り 里芋の小エビあんかけ 	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	夏のスパイシーちらし寿司 鶏むねの唐揚げ フロッキーのガーリック風味	ミニ角煮混ぜごはん 冷やし中華 いんげんと木耳の炒め煮 はちみつヨーグルト	ニンシごま味噌煮 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
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/10.9/11.6/13.8/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/8.2/5.2/21.9/2.5	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 154/11.6/5.5/15.1/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 382/12.9/9.3/62.2/4.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/10.3/6.5/17.8/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/7.2/13.9/31.7/1.8
夕食	キャベツのシュークルート 若布と卵のおかか和え 千ゲン菜のカニカマ和え	白身魚のフリッター、香草仕立て かぶと竹輪の含め煮 なめ茸奴	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 小松菜と人参の辛子和え	さわら西京焼き 野菜入り炒り豆腐 千ゲン菜のピーナッツ和え	豚しゃぶサラダ(シーザードレッシング) 海鮮水餃子 ひじきの彩り煮	中華風バーグ 甘辛鶏ごぼう かぶの梅和え	叉焼チャーハン チキンピカタ なます
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/12.5/7.5/17.6/2.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/12.4/10.4/15.2/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/11.9/6.4/17.5/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/14.7/7.4/7.5/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 213/8.6/12.6/17.1/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/10.7/6.9/20.3/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 234/8.9/13.8/14.3/2.4

※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
	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	
朝食	根菜つみれとふきの煮物 小松菜のかにかま和え 金時豆	蒸し鶏サラダ もやしの和え物 青菜と昆布の煮浸し	はんぺんの白だし煮 さつまいもいとこ煮 キャベツのかんきつドレ	香味しょうまい 筍と椎茸の当座煮 ほうれん草のゆかり風味	赤棒のおでん風 かぼちゃのクリーミー仕立て なすの山椒がけ	アジ西京焼き 田舎煮 あおさ納豆	
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 128/5.6/2.8/20.4/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 87/6.2/2.7/9.6/1.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 106/3.1/1.3/21.3/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 101/4.5/3.9/13.0/1.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 115/6.8/4.2/12.5/1.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/8.7/3.6/14.7/1.3	
昼食	さば塩焼き 親子煮風 ワカメとオクラの酢の物	かき揚げの味噌茶漬け 豚大根 ごまドレ軟 フルーツ(りんご缶)	ミニおかかご飯 冷やしとろろうどん 根菜和風サラダ フルーツ(洋なし缶)	鶏と大根の煮物 仙台麩と野菜の煮物 うの花サラダ	白身魚南蛮漬け 鶏肉と若布の煮浸し チンゲン菜のナムル	洋風コーンご飯 キャベツと彩り野菜のソテー 菜の花ピーナッツ和え	
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/15.9/12.4/9.4/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/9.4/13.8/30.6/2.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/5.5/3.6/50.7/2.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/16.8/16.7/20.5/2.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/11.6/7.6/14.3/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/4.9/8.4/15.3/2.3	
夕食	豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 モロヘイヤの和え物	イワシ梅醤油煮 大豆五目煮 ピーマンナムル	肉みそ野菜 千千ミ ゆずなめこ春雨	シルバー照り焼き 三角信田煮 ザワークラウト風	ピーマンのケチャップライス(カレーソース) いんげんの胡麻よごし マンゴープリン	韓国春雨と玉子の炒め物 枝豆のふわふわ豆腐 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 194/10.2/9.1/20.4/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/14.8/6.2/16.3/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/8.0/12.6/18.3/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/15.0/11.6/12.9/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/4.8/5.5/27.2/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/11.9/14.6/22.5/2.6	

※都合により、献立を変更する場合がございます。