



ゼロクック 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
			9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
朝食			絹ごし揚げ煮 カリフラワーのコンビーフ風味 なすのゆず塩風味	チキンピカタ 豚肉とキャベツのうま煮 かぶの梅和え	ボイルウインナー 大豆五目煮 野菜の甘酢和え	コーンピースオムレツ れんこん金平 キャベツのカレー風味和え	根菜つみれとふきの煮物 白菜の浅漬け風 うぐいす豆
栄養価			kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/8.4/7.9/14.8/2.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 115/5.8/5.8/9.3/1.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/8.6/7.9/15.8/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 91/3.0/3.2/12.8/1.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/4.3/2.6/21.2/1.5
昼食			チキンのコンソメ煮 野菜入り炒り玉子 菜の花の胡麻よごし	ミニわかめご飯 スパイシーサラダうどん ふろふき大根 フルーツ(バナナ)	さわら西京焼き ひじきの彩り煮 春菊のだし和え	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 野菜の角煮添え フルーツ(みかん缶)
栄養価			kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/14.8/10.4/8.2/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/6.2/9.0/46.7/2.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/15.0/6.0/6.1/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 212/11.6/7.8/23.5/2.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/8.7/17.4/24.6/1.9
夕食			五穀ご飯 ハンバーグ 筍の金平 さつまいもと豆のハニーマスタード風味	さば煮付 かき揚げ ごまどし奴	鶏そぼろのkok旨ライス インゲンと豚肉の炒め風 フルーツ(梨)	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 さつま芋のサラダ
栄養価			kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/9.5/7.0/26.9/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/13.9/16.8/17.2/1.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/7.0/9.8/12.7/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/15.6/8.6/11.9/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 353/10.6/21.7/34.3/2.1
	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
朝食	彩野菜とオクラの塩あなかけ丼 ミートボール からし菜の和え物	豆乳がんも煮 たけのこの煮物 春菊の中華和え	スクランブルエッグ さつまいもいとこ煮 キャベツのごま和え	肉団子のチーズカレー煮 人参の甘酢和え 三色豆	香味しょうまい しろ菜の白だし煮 梅かけ納豆	アジ西京焼き 筍と椎茸の当座煮 味付湯葉	枝豆のふわふわ豆腐 大根のかに風味あなかけ チンゲン菜のピーナッツ和え
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 70/3.8/1.6/10.6/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 94/5.3/4.4/8.4/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/3.9/6.3/20.6/1.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/6.7/4.6/24.7/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/8.3/6.4/12.8/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 69/6.7/2.3/6.3/1.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 87/3.7/3.8/9.7/1.4
昼食	炭火焼きチキン 山芋のだし煮 ごぼうサラダ	春雨と野菜のスーフ煮(タイビーエン) 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	たまごかけ風ご飯 肉じゃが 千切り なす生姜風味煮	肉みぞけチャップライス(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 イタリアンサラダ
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/18.9/14.6/17.3/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/10.6/9.4/20.0/2.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/10.3/9.0/22.9/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/5.6/15.7/29.4/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/8.3/9.5/24.5/2.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 394/9.3/12.7/59.1/4.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/10.4/7.4/11.4/0.8
夕食	野菜と豚肉の辛みそ炒め 若布と卵のおかか和え やみつきほうれん草	ぶい照り揚げ じゃが芋葱塩バター ゆかり和え	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 リボンペンネアラビアータ 小松菜のおひたし	さば塩焼き きんぴらごぼう チンゲン菜のカニカマ和え	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 インゲンの錦糸和え	キャベツと海老のバターパエリア さつまいものレーズン煮 みかんゼリー
栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 201/9.2/11.5/16.2/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/10.5/14.3/20.4/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 186/10.1/7.9/17.8/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/12.7/11.7/8.7/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/8.8/13.1/23.9/2.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 236/6.4/13.8/21.0/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/6.7/5.6/40.8/2.2

※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
	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19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 タルタルサラダ	親子煮風 いんげんの胡麻よごし なます	ボイルウインナー 仙台麺と野菜の煮物 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	コンビオムレツ 牛肉入りれんこん なすのわさび醤油
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 108/7.0/4.4/10.5/1.3	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 113/7.9/5.2/10.3/1.3	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/5.1/10.9/8.7/1.1	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 120/5.9/4.0/14.7/1.6	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/6.6/7.1/19.1/1.2	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 106/5.4/4.9/10.6/1.5	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 104/4.3/3.4/14.7/1.4
昼食	ポークカレー カリフラワーフレンチサラダ フルーツ(洋なし缶)	チキンロイヤル 水餃子のスープ煮 茄子のペペロンチーノ風	ミニ松茸ご飯 モロヘイヤのためきそば ふかふか揚げ 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 えび天ぶら ブロッコリーのガーリック風味	彩り野菜と肉団子の甘酢丼 チンゲン菜の生姜風味 フルーツ(オレンジ)	マトウダイバター焼き 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/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/4.4/9.8/26.2/2.7	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 213/10.1/11.6/17.7/1.9	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/10.9/6.1/50.6/3.6	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/12.4/8.6/12.5/1.0	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 202/14.1/9.6/15.0/1.7	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 216/9.4/9.0/24.1/2.1	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/15.9/5.7/11.8/1.6
夕食	鰯の衣揚げ 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	アジみりん焼き ごぼうと人参の挽き肉炒め 小松菜のかにかま和え	鶏と大根の塩こうじ炒め煮 いんげんと木耳の炒め煮 春雨中華サラダ	中華うま煮 えび入りビーフン 春菊信田和え
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/9.6/17.9/15.2/1.5	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/9.2/12.3/19.6/2.3	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/9.3/6.8/25.5/1.4	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 366/8.9/21.3/35.4/2.1	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/15.6/7.1/8.7/1.3	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 228/11.5/13.2/15.8/2.0	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/6.3/9.7/13.9/2.7
	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
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 抹茶塩かけ	玉子あんかけご飯 菜の花ちらし ゆずなめこ春雨	三角信田煮 野菜の卵和え ザワークラウト風	かに風味さつまあんかけ ジャーマンポテト 白菜の浅漬け風	ソーセージステーキ 紅あずま甘露煮 春菊の中華和え	赤魚塩焼き ひじき煮 カラフルサラダ
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 102/4.2/4.4/11.1/1.4	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 68/3.2/3.0/7.3/1.2	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 100/2.9/2.0/18.2/2.3	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/8.2/9.3/16.0/1.5	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 74/2.9/2.3/11.8/1.4	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 134/5.2/5.1/16.6/1.3	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 93/5.8/5.1/7.2/0.8
昼食	さっぱりチキンステーキ(青じそ) 豚大根 キャベツサラダサウザン風	お赤飯 千草玉子焼き 里芋と鶏肉の胡麻味噌煮 白菜と彩り野菜の塩煮 フルーツ(パイン缶)	赤魚粕漬焼き はんぺんの白だし煮 マカロニサラダ	ミニ菜めし 秋の味噌だれぶっかけうどん 鶏レバーたれがらめ ぶどうゼリー(山梨)	フルコギ風 ブロッコリーのくたくた風 ゴーヤ浅漬け風	五穀ご飯 白身フライ ふき土佐煮 小松菜と人参の辛子和え	えび千り 青菜と竹輪の煮浸し ツナマヨサラダ
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/12.5/8.6/12.7/1.8	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/9.8/6.4/23.5/2.5	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/11.9/10.4/16.7/2.0	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 237/9.4/2.1/45.4/2.4	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/8.7/10.0/15.2/2.3	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/8.3/7.0/21.0/1.9	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 212/11.1/10.2/19.7/2.1
夕食	クリームコロッケ あらびきチキンスティック さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え	イワシ山椒煮 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 野菜コロッケ ほうれん草ツナ煮	さわらハーフ衣焼き 切干大根煮 さつま芋のサラダ	発芽玄米ご飯 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 なすのなめ茸かけ	和風ルーローハン(お月見) 大根サラダ フルーツ(りんご缶)	甘酢かにたま 白菜とひき肉の味噌炒め チンゲン菜のナムル
栄養価	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 232/12.1/10.3/23.0/1.3	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/14.1/7.8/12.1/1.4	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/9.2/12.3/17.9/1.5	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/9.7/15.3/32.1/1.6	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/11.6/7.3/24.2/1.7	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/8.9/8.4/14.7/1.5	kcal/ﾀﾞｲﾊﾞ`ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/7.3/7.5/15.6/2.2

※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
	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	  タイヘイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠		
朝食	しゅうまい カリフラワーおかか和え 冷奴又は温奴	厚焼き玉子 野菜入り春雨煮 紫花豆	ポイルウインナー クリーミーベーコンポテト 人参の甘酢和え	コーンピースオムレツ ふきの煮物 根菜和風サラダ			
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/8.8/5.5/12.0/1.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/5.9/3.8/20.5/1.2	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/5.6/8.8/13.5/1.2	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 101/3.0/4.3/12.8/1.4			
昼食	豚肉ときくらげの玉子炒め 野菜天ぷら 菜の花のピーナッツ和え	アジバター醤油焼き 山芋のそぼろ煮 おくらひじき	4色豚しゃぶ丼 ブ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 ぶっかけきしめん ハムカツ フルーツ(バナナ)			
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 224/9.9/12.9/19.9/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 202/14.4/8.7/17.2/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/8.4/7.2/18.8/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/12.5/5.9/56.2/3.8			
夕食	サーモンピラフの和風あんかけ からし菜の和え物 白桃ゼリー	鶏肉の味噌だれ 根菜のごった煮 もやしの和え物	ホッケ煮付け 絹ごし揚げ煮 キャベツのカレー風味和え	根菜入り肉団子 ワカメとカニカマのやわらか煮 春菊の山椒風味			
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/6.4/1.3/22.8/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/14.5/12.2/13.2/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 191/15.7/9.0/12.2/2.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/11.5/11.0/14.1/2.6			

※都合により、献立を変更する場合がございます。