



ゼロクック 月間献立カレンダー

タイハイ株式会社

	日	月	火	水	木	金	土
			桜			4月1日	4月2日
風食						鶏と大根の中華煮 揚げだし豆腐 コールスローサラダ	赤魚粕漬汁焼き ポークビーンズ わかめの酢の物
栄養価						kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/14.8/20.0/16.7/3.0	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/14.7/6.8/15.4/1.7
風食	4月3日 豚肉のすき煮 お好み焼き おくらのごま和え	4月4日 アジ胡麻油かけ 白菜の煮浸し スパゲティサラダ	4月5日 ポークソテーBBQソース 白和え ポテトサラダ	4月6日 ぶい大根 里芋のどぼろあん いんげんの胡麻よごし	4月7日 お楽しみメニュー えび・コロケフライ定食 スープ	4月8日 サバ土佐煮 たけのこの煮物 麻婆茄子	4月9日 肉みそ味玉丼 切昆布大豆煮 フルーツ
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/10.5/13.4/24.7/2.4	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/9.2/12.3/11.1/1.2	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/9.8/16.0/18.5/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/12.6/8.2/19.9/2.1		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 241/9.6/16.7/12.7/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/12.3/10.8/21.0/2.5
風食	4月10日 さわら西京焼き 車麩の煮物 野菜コロケ	4月11日 鶏の唐揚げ ひじき煮 中華春雨	4月12日 焼きうどん かにかま磯辺天 フルーツ	4月13日 アジごまみりん焼き 大豆五目煮 ほうれん草のナムル	4月14日 お楽しみメニュー 天ぷらそば フルーツ	4月15日 イワシ山椒焼き 甘辛鶏ごぼう ふきの酢みそ和え	4月16日 塩ダレチキン 高野豆腐煮 ポテトサラダ
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/15.1/8.1/17.5/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/12.5/6.0/26.1/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 399/8.4/9.9/67.5/5.9	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/17.2/7.7/14.6/2.4		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/16.4/9.3/19.1/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 228/12.5/13.5/13.2/1.5
風食	4月17日 鮭ポン酢風味焼き 小松菜とウインナーのソテー サンサイスウ	4月18日 豚肉と野菜の炒め物 玉子豆腐 スパゲティサラダ	4月19日 白糸たら生巻煮 たけのこの煮物 大根サラダ	4月20日 チキンカレー 野菜コロケ フルーツ	4月21日 お楽しみメニュー カレーライス	4月22日 味噌ラーメン 海鮮焼売 フルーツ	4月23日 ニシン照り煮 じゃが芋肉味噌煮 チンゲン菜のカニカマ和え
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/14.3/10.5/10.2/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/10.0/23.2/16.8/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 100/10.6/0.7/13.0/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 216/6.2/8.9/28.1/2.3		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 505/18.0/14.8/74.9/6.8	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/12.3/8.9/17.9/1.7
風食	4月24日 牛肉と野菜の中華炒め かぼちゃの煮物 菜の花のピーナッツ和え	4月25日 赤魚ゆず塩焼き 鶏肉と若布の煮浸し 中華春雨	4月26日 冷やしためきうどん きんぴらごぼう フルーツ	4月27日 照焼きチキン 切干大根煮 オクラとひじきの和え物	4月28日 お楽しみメニュー お楽しみ弁当	4月29日 回鍋肉 白菜のおかか煮 かき揚げ	4月30日 イワシ梅醤油煮 あさりと大根の煮物 おさつサラダ
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 225/8.3/10.5/24.1/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/12.9/6.3/14.1/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 330/7.2/4.9/63.7/5.3	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/10.2/7.4/22.9/2.1		kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/7.0/16.5/19.5/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 217/11.6/8.1/23.9/2.7

※都合により、献立を変更する場合がございます。