1月 ゼロクック 月間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

タイヘイ（株）
応援サポーター
林家たい平師匠

	日	月	火	水	木	金	土
朝食						1月1日 アジ西京焼き ふきの煮物 黒豆	1月2日 野菜丸天 卵の花炒り煮 大根葉油揚げ
昼食						kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 125/7.7/3.6/15.2/1.2 ちらし寿司 3種盛り合わせ 紅白なます 豆きんとん	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 101/4.9/3.9/11.6/1.3 カレイ味噌焼き きんぴらごぼう キャベツのごま和え
夕食						kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 234/7.1/2.8/47.0/3.1 十五穀米 ホッケ塩焼き インゲンと豚肉の炒め風 おくらとひじきの和え物	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 136/11.2/3.7/15.6/1.6 肉団子のトマトクリーム煮 わかめと干しエビの酢煮 フルーツ（みかん缶）
朝食	1月3日 ベジタブルオムレツ チンゲン菜のピーナッツ和え 味付海苔	1月4日 ハムステーキ ゆずなめこ春雨 金時豆	1月5日 スクランブルエッグ 里芋の煮ころあんかけ 野菜の甘酢和え	1月6日 ミートボール 切干大根と油あげの煮物 おくらの胡麻和え	1月7日 サンマ蒲付け 筍の金平 わかめの酢の物	1月8日 目玉焼き 紅あずま甘露煮 菜の花のピーナッツ和え	1月9日 彩り野菜白揚げ ひじき煮 ほうれん草の胡麻浸し
昼食	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 70/4.7/2.9/6.8/0.8 白菜とひき肉の味噌炒め 大豆とえんどう豆の和風サラダ	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 137/5.8/3.6/19.8/1.0 赤魚柏崎焼き 高野の含め煮 カリフラワーおかか和え	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 128/4.9/5.1/15.9/1.4 塩ダレチキン がんも煮 小松菜のお浸し	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 101/4.2/3.4/14.0/1.1 サバ照焼き えび入りピーフ チンゲン菜の彩り和え	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 91/4.4/4.5/8.5/1.3 ミートローフ 切昆布大豆煮 スパゲティサラダ	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 99/3.8/1.0/19.2/0.6 味噌ラーメン チンゲン菜のナムル フルーツ（黄桃缶）	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 80/5.1/3.5/8.6/1.0 サキンロイヤル 三角信田煮 野菜の卵和え
夕食	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 247/10.1/13.1/24.2/3.3 サケチーズ衣焼き さつま芋と昆布の煮物 金胡麻どうふ	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 149/14.8/5.6/9.2/1.0 鶏肉ときのこのブラウンシチュー かぼちゃサラダ りんごゼリー	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 177/12.4/9.9/8.5/1.4 スケソウダラ生姜蒸 キャベツとしめじのトマト煮込み ごぼうサラダ	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 228/10.1/15.4/12.7/1.5 かつ丼 なす含め煮 フルーツみつ豆	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 311/12.8/18.6/24.9/2.0 さわら味噌煮 豆腐の野菜あんかけ ｽﾅｯﾌﾟ ｴﾝﾄﾞｳのかにこま和え	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 482/17.1/13.3/73.9/6.9 鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 かき揚げ 味付山菜	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 321/10.7/9.9/21.8/2.0 シルバー白菜治焼き 根菜のごった煮 ポテトサラダ
朝食	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 282/12.1/12.6/30.4/1.3 1月10日 厚焼き玉子 とうふ田楽 小松菜のかにこま和え	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 310/10.1/13.4/39.9/2.3 1月11日 ポイルウインナー ふきの含め煮 春菊の中華和え	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 155/10.2/6.6/15.1/1.8 1月12日 かに風味さつま揚かけ たけのこの煮物 コールスローサラダ	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 282/8.1/15.3/26.0/1.5 1月13日 お麩とうふステーキ いんげんと水菜の炒め煮 大根葉油揚げ	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 180/14.8/6.5/15.6/1.8 1月14日 鮭雲丹 野菜入り春煎煮 ごま納豆	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 328/9.7/12.0/19.0/1.7 1月15日 スペイン風厚揚き玉子 野菜の甘酢和え 三色豆	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 251/13.7/14.8/14.9/1.8 1月16日 いわしバーグ 野菜入り炒り豆腐 めかぶ
昼食	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 161/9.9/6.1/16.7/1.4 メバル煎煮 かぼちゃの煮物 カリフラワーサラダ	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 120/5.4/7.3/7.7/1.9 豚肉と大根の味噌煮 鶏レバーオイスター炒め 玉子豆腐	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 137/3.8/8.3/11.8/1.7 さば土佐煮 高野豆腐煮 菜の花の胡和え	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 80/4.2/2.2/13.9/1.2 みそ白部のおうどんへゆず風味へ ひじき蓮根 フルーツ（白桃缶）	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 159/8.7/8.3/12.8/1.3 カレイ照り焼き 親子煮風 さつまいもサラダ	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 154/6.9/6.5/18.2/0.7 香味チキンカツ丼 小松菜とウインナーのソテー フルーツ（バナナ）	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 92/4.3/5.3/6.7/0.9 肉団塩焼き ふきと豚肉の味噌煮 レンコンマリネ
夕食	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 163/9.4/4.7/20.5/1.3 中華丼 オクラの長芋和え フルーツ（ネーブル）	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 242/16.8/13.0/13.1/2.1 アジみりん焼き カレーコロッケ 白菜の煮びたし	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 220/13.2/13.5/11.2/1.4 照りタル丼 野菜入り炒り玉子 フルーツ（あんず缶）	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 315/8.2/2.4/65.1/5.7 たまごかけ麗ご飯 イワシ梅醤油煮 大豆トマト煮 モロヘイヤのおかか和え	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 199/13.2/5.4/22.7/1.3 ポークソテーBBQソース 花型しんじょと冬瓜のあんかけ 菜の花のお浸し	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 228/10.1/9.6/26.6/1.9 ニシンごま味噌煮 ごぼうとさつま揚げの金平 ブロッコリーの生姜和え	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 199/18.1/7.9/13.6/1.8 ツナとねぎの炊き込みご飯 のっぺい風煮 インゲンの錦糸和え
朝食	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 197/4.9/10.4/20.6/2.3 1月17日 南蛮漬売 おくらとひじきの和え物 味付湯葉	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 196/15.0/10.0/13.2/1.6 1月18日 厚揚げのそぼろあんかけ きんぴらごぼう ふきの酢みそ和え	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 293/12.4/17.4/20.5/1.6 1月19日 赤魚塩焼き キャベツのごま和え なめ茸おろし	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 205/12.4/10.8/13.7/1.0 1月20日 スクランブルエッグ 里芋の煮ころあんかけ 味付山菜	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 178/8.1/8.3/17.6/2.2 1月21日 あじ大竹さんが おからと竹輪の炒り煮 春雨中華サラダ	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 185/10.8/8.5/15.6/1.9 1月22日 磯風味白揚げ 切干大根煮 冷奴又は湯奴	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 204/11.1/7.8/22.9/2.2 1月23日 ポイルウインナー オクラと湯葉のお浸し 白福豆
昼食	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 95/4.3/3.8/11.9/1.1 たっぷりコーンのカレードリア オムレツのチキンクリーム パワーサラダ	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 139/5.0/4.8/20.6/1.8 アジおろし煮 くずし南瓜のトマト煮 ぜんまいともやしのナムル	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 76/5.0/2.4/8.7/1.7 カマンベールチーズコロッケ がんも煮 ほうれん草ツナ煮	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 113/5.3/5.1/11.9/1.7 十五穀米 ホッケ塩焼き 高野の含め煮 とろろ	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 129/6.5/6.2/11.8/1.2 焼き豚丼 大根のかに風味あんかけ オレンジゼリー	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 114/6.7/3.9/13.5/1.3 焼きナポリタン 菜の花ちらし フルーツ（みかん）	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 168/8.4/7.9/15.6/0.9 おでん わかめの酢の物 ヨーグルト
夕食	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 291/12.5/19.4/16.1/2.1 サンマ蒲焼 春雨の高菜炒め 菜の花の胡麻浸し	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 184/13.9/7.2/15.4/1.6 牛肉と野菜の中華炒め かにかま飯辺天 カリフラワーおかか和え	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 183/7.1/11.0/13.9/1.5 タラ味噌焼き ひじき煮 スパゲティサラダ	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 156/13.9/3.4/18.2/1.6 デミソースハンバーグ ふき土佐煮 チンゲン菜の彩り和え	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 186/10.0/3.5/30.1/2.8 さば煮付 菜の花の甘辛煮 さつま揚とピーマンのﾚﾓﾝﾏﾖ和え	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 492/12.5/14.0/77.2/5.5 鶏の味噌煮込み お好み焼き チンゲン菜のカニカマ和え	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 230/15.1/6.2/30.2/3.4 白身魚竜田揚げ キャベツとベーコンのソテー 8穀素材の彩りごまサラダ
朝食	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 232/14.6/12.7/14.1/2.3 1月24日 ミートボール 大豆五目煮 なます	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 216/8.8/12.9/15.7/1.9 1月25日 しそ入りしんじょ揚かけ 山芋だし煮 青菜と昆布の煮浸し	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 217/13.0/10.0/20.2/1.1 1月26日 目玉焼き 大豆とえんどう豆の和風サラダ ゆずなめこ春雨	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 194/8.6/9.3/18.9/2.1 1月27日 三角信田煮 ふきの煮物 玉子豆腐	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 269/13.5/17.4/16.0/1.2 1月28日 夜豆のふわふわ豆腐 切干大根としば漬け和え 味付け湯葉	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 243/12.8/9.3/26.0/2.1 1月29日 さつま揚げ ごぼうの旨煮 ブロッコリーの生姜和え	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 198/10.1/9.7/18.9/1.7 1月30日 厚焼き玉子 れんこん金平 なめ茸納豆
昼食	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 128/6.1/4.6/16.0/1.5 あじ柚子風味焼き じゃが芋の燕塩バター 菜の花のピーナッツ和え	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 105/4.8/2.6/16.8/1.3 かに玉チャーハン 春菊の中華和え フルーツカクテル	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 125/6.2/4.0/16.5/1.2 赤魚西京焼き かぼちゃの煮物 カリフラワーサラダ	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 93/5.6/4.4/7.8/1.5 鴨の唐揚げ 筍の金平 おくらの胡麻和え	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 80/4.4/4.6/5.5/0.9 ソース焼きそば チンゲン菜のナムル フルーツ（洋なし缶）	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 130/6.9/4.5/16.2/1.6 肉団子と野菜のクリーム煮 小松菜のおひたし フルーツ（みかん）	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 178/9.1/7.3/18.8/1.5 さば塩焼き ベジ辛のソテー風 金胡麻どうふ
夕食	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 147/12.8/5.3/12.9/1.3 パンプキンシチュー 小松菜のしらす和え フルーツ（パイン缶）	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 178/6.8/6.5/22.7/2.4 さわらハーブ衣焼き 筍のそぼろ煮 いんげんの胡麻よごし	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 153/10.3/6.0/16.4/1.1 ポークカレー ミニパーダ 杏仁フルーツ	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 181/12.7/6.5/18.7/1.2 シルバー照り焼き インゲンと豚肉の炒め風 マカロニサラダ	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 431/8.5/13.3/66.4/4.3 豚しょうが焼き ちくわ磯辺天 野菜入り炒り玉子	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 227/9.4/10.9/24.0/1.6 アジトマト煮 切昆布大豆煮 ポテトサラダ	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 317/14.5/21.3/16.9/2.2 和風牛丼 おくらとひじきの和え物 アセロラゼリー
朝食	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 237/11.6/9.2/26.4/1.6 1月31日 ハムステーキ ビーフンと野菜の炒め煮風 菜の花の胡麻浸し	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 297/15.3/18.4/17.9/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 228/6.8/11.1/26.3/2.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 358/12.4/16.7/13.3/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 307/11.1/21.2/15.7/1.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 231/17.3/10.3/19.1/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 176/4.6/6.4/26.1/2.2
昼食	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 100/6.4/3.3/11.6/1.3 鶏肉とつみれの水炊き風 香味しゅうまい インゲンの錦糸和え						
夕食	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 243/14.3/10.3/20.8/2.3 黄金カレイ煮付 エビ団子と高野豆腐の煮物 さつまいもサラダ						
朝食	kcal/ﾀﾝﾊﾟ/脂質/炭水化物/塩分 207/15.0/5.3/24.6/1.6						

※都合により、献立を変更する場合がございます。