



ゼロクック 月間献立カレンダー

タイハイ株式会社

	日 8月1日	月 8月2日	火 8月3日	水 8月4日	木 8月5日	金 8月6日	土 8月7日
朝食	ポイルウインナー インガンの錦糸和え 紫花豆	野菜丸天 高野豆腐煮 キャベツのごま和え	日玉焼き じゃが芋のそばろ煮 おくらとひじきの和え物	ミートボール 箱の金平 チンゲン菜のかにかま和え	さつま揚げ ふきの煮物 ゆかり納豆	スペイン風オムレツ おくらと胡麻和え 味付湯葉	野菜のつくね巻き おくらと竹輪の炒り煮 ゆずなめこ春雨
昼食	142/6.2/6.7/14.1/1.0 自身魚白揚げ くずし南瓜のそばろかけ 菜の花のお浸し	116/6.8/4.6/12.4/1.7 たっぷりコーンの和風カレー 照り焼きバーガー ほうれん草と豆子のソテー	75/3.9/0.6/14.0/1.2 冷やしツナおろしうどん 春菊の信田和え フルーツ（ネーブル）	77/3.8/3.1/8.7/1.0 蒸し鶏と野菜の中華風 がんも煮 さつまいもサラダ	166/9.6/6.8/16.8/2.3 ぶり生煮 ビーフンと野菜の炒め煮 菜の花ちらし	91/5.4/4.0/9.0/0.8 枝豆ご飯 肉じゃが ちくわ焼酎天 キャベツのカレー風味和え	147/5.4/7.6/14.3/1.1 イワン節醤油煮 牛肉とごぼうのしぐれ煮 玉子豆腐
夕食	209/10.9/7.0/24.8/1.2 平すき焼き丼 切干大根と山三つ菜の煮物 りんごゼリー	248/13.3/9.8/29.9/3.3 タラ味噌焼き 鶏肉と若布の煮浸し スパゲティサラダ	365/9.9/11.4/56.3/5.5 ホークステーキソース 大豆トマト煮 ごぼうサラダ	248/14.5/11.0/22.3/2.0 さわらパーフ衣焼き インゲンと豚肉の炒め風 野菜の卵和え	204/14.5/9.5/15.2/2.1 たまごかけご飯 厚揚げとあさりのひじき煮 お好み焼き 小松菜のお浸し	257/10.4/11.5/26.8/2.1 サバ味噌煮 鶏肉と大根の中華煮 ｽﾌﾟﾗﾝﾄﾞｸﾞのにかにかま和え	225/13.7/12.0/13.5/2.0 ステーキチャーハン いんげんと木耳の炒め煮 フルーツミックス
朝食	8月8日 香味しゅうまい えび入りピーマン 大根菜油揚げ	8月9日 豆腐のひき肉包み焼き 野菜の甘酢和え 三色豆	8月10日 干煎玉子焼き ふきの酢みそ和え 菜の花の胡麻浸し	8月11日 アジさんが焼き かばちの煮物 なめ茸おろし	8月12日 ポイルウインナー ほうれん草ツナ煮 青菜と昆布の煮浸し	8月13日 いわしバーグ ふき土佐煮 春雨中華サラダ	8月14日 ふんわり野菜豆腐寄せ 切干大根煮 インガンの錦糸和え
昼食	128/3.6/5.4/15.9/1.2 豆腐色子入りしょうゆのひき肉あん 肉団子のチーズカレー煮 8種素材の彩りごまサラダ	182/7.7/8.9/19.0/0.6 黄金カレーの巻付 青菜と竹輪の煮浸し カリフラワーサラダ	100/5.6/2.9/13.4/1.3 くずし豆腐と豚肉の煮物 たけのこの煮物 大根サラダ	129/6.1/3.2/18.7/1.5 十五穀米 自身魚の南蛮漬 春雨と豚肉の炒め風 味付山菜	115/5.8/6.7/7.2/1.2 ぶどうとほうろぎの和風ソース 野菜入り炒り玉子 ポテトサラダ	100/3.6/4.4/11.7/1.4 マトウダイバター焼き 里芋の小エビあんかけ さつま揚げとわかめのおろし和え	122/4.6/5.3/14.2/1.2 豚肉と野菜のケチャップ炒め 揚げ餃子 オクラの長芋和え
夕食	335/11.9/22.0/22.4/3.2 メバル旨煮 さつま芋と豚肉の煮物 菜の花のピーナッツ和え	173/15.6/7.0/13.1/1.7 ささみフライと野菜コロッケ パンネのソテー チンゲン菜の彩り和え	140/7.0/6.8/13.7/1.9 シルバー照り焼き ごぼうと人参の挽き肉炒め わかめの酢の物	193/9.1/7.4/21.3/1.8 チキンのBBQ煮 なす含め煮 冷奴又は温奴	261/9.8/15.8/19.3/1.8 もち麦ご飯 赤魚西京焼き 木の葉しんじょと冬巻のおんかけ チンゲン菜のナムル	211/17.6/5.3/22.0/1.5 豚丼 レンコンマリネ フルーツ（りんご缶）	242/11.6/11.4/24.0/1.8 マスマリん焼き じゃが芋の葱塩バター ほうれん草の胡麻浸し
朝食	199/12.5/5.3/25.0/1.0 磯風味白揚げ 小松菜のしらす和え 白福豆	8月16日 ミニバーグ 大豆五目煮 モロヘイヤのおかか和え	8月17日 オムレツ ごぼうの旨煮 とろろ	8月18日 アジ西京焼き さつまいもとこ煮 切干大根としは漬け和え	8月19日 しゅうまい 野菜入り炒り豆腐 めかぶ	8月20日 アオサしんじょの船かけ さんぴらごぼう 梅納豆	8月21日 野菜丸天 卵の花炒り煮 なます
昼食	75/4.5/1.1/12.7/0.8 ニンジン照り煮 ひじき煮 春菊の中華和え	131/9.2/5.3/15.0/1.1 鶏肉の味噌焼き 大根のかにかま風味あんかけ 菜の花のお浸し	113/5.8/2.9/15.8/1.5 ホック塩焼き クリームピーコンポテト オクラと湯葉のお浸し	91/4.4/0.9/16.4/0.9 玉葱と豚肉の甘辛丼 冷奴又は温奴 フルーツ（洋なし缶）	109/5.2/4.9/10.8/1.0 自身フライ キャベツとしめじのトマトソース チンゲン菜のカニコマ和え	147/7.7/6.2/16.4/1.8 鶏肉とピーマンの甘酢和え わかめと干しエビの当座煮 カリフラワーおかか和え	112/4.3/3.6/15.1/1.6 サワラ塩焼き 小松菜とウインナーのソテー キャベツのごま和え
夕食	168/10.4/9.2/11.3/1.6 こうも野菜カレー コールスローサラダ ももゼリー	168/10.5/6.9/15.5/1.9 さば生煮油揚げ れんこん金平 いんげんの胡麻ごし	206/15.3/5.3/25.0/1.1 鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 筈とにんにくの芽の炒め物 マカロニサラダ	234/9.9/13.1/17.3/1.7 ぶり照り揚げ マーボーナス キャベツサラダサウザン風	178/9.3/8.1/18.7/2.0 かつねそば 菜の花ちらし フルーツ（キウイフルーツ）	189/11.5/7.5/18.1/1.2 カレー味噌焼き じゃが芋と鶏肉の照り煮 おくらとひじきの和え物	203/16.1/11.1/19.4/2.0 肉団子の中華旨煮 ゼンマイの煮物 スパゲティサラダ
朝食	271/5.8/12.2/44.8/3.6 ベジタブルオムレツ チンゲン菜のピーナッツ和え 味付湯葉	8月22日 ハムステーキ ゆずなめこ春雨 金時豆	8月23日 スクランブルエッグ 里芋の鶏そぼろあんかけ ｽﾌﾟﾗﾝﾄﾞｸﾞのにかにかま和え	8月24日 枝豆のふわふわ豆腐 なす含め煮 チンゲン菜の彩り和え	8月25日 サンマ煮付け 箱の金平 わかめの酢の物	8月26日 ロールキャベツﾄﾞﾏﾄﾞｰｽへ 紅あずま汁煮 菜の花のピーナッツ和え	8月28日 彩り野菜白揚げ ひじき煮 ほうれん草の胡麻浸し
昼食	70/4.7/2.9/6.8/0.8 ピーマンステーキ 大豆とえんどう豆の和風サラダ みかんヨーグルト	137/5.8/3.6/19.8/1.0 うに風味かけご飯 赤魚粕漬焼き 白菜とひき肉の味噌炒め かばちやサラダ	125/6.2/5.1/14.4/1.4 塩ダレチキン 塩たけのこ おくらと胡麻和え	105/2.6/7.3/7.5/1.1 正油ラーメン インゲンと豚肉の炒め風 フルーツ（梨）	91/4.4/4.5/8.5/1.3 かつ丼 キャベツのカレー風味和え フルーツ（黄桃缶）	98/3.2/1.0/19.5/0.7 サバ照り焼き えび入りピーマン 8種素材の彩りごまサラダ	80/5.1/3.5/8.6/1.0 チンロイヤル 三角信田煮 野菜の卵和え
夕食	256/9.2/9.2/33.5/2.2 サケチーズ衣焼き さつま芋と昆布の煮物 金胡麻どうふ	256/11.7/15.4/15.8/1.6 たっぷり野菜のブルコキ風 高野の含め煮 春菊の信田和え	185/12.6/11.0/8.3/1.4 ステーキソース ｽﾌﾟﾗﾝﾄﾞｸﾞﾀﾞﾗ生煮 切昆布大豆煮 ごぼうサラダ	452/15.7/14.6/64.6/6.4 みぞれスープ 切干大根と山みつ菜の煮物 カリフラワーサラダ	288/8.2/14.5/29.4/1.4 さわら味噌煮 豆腐の野菜あんかけ 小松菜のお浸し	266/11.0/17.3/17.3/1.5 鶏と大根の煮物 かき揚げ 味付山菜	219/10.6/10.4/20.3/1.9 イワン梅醤湯煮 甘辛鶏ごぼう ポテトサラダ
朝食	267/11.3/11.5/29.5/1.1 厚焼き玉子 とうふ山菜 小松菜のかにかま和え	8月29日 ポイルウインナー ふきの煮物 春菊の中華和え	8月30日 かに風味さつま揚げ いんげんと木耳の炒め煮 コールスローサラダ	8月31日 枝豆のふわふわ豆腐 なす含め煮 チンゲン菜の彩り和え	8月27日 自身魚の南蛮漬 春雨と豚肉の炒め風 味付山菜	8月28日 ロールキャベツﾄﾞﾏﾄﾞｰｽへ 紅あずま汁煮 菜の花のピーナッツ和え	8月28日 彩り野菜白揚げ ひじき煮 ほうれん草の胡麻浸し
昼食	161/9.9/6.1/16.7/1.4 メバル西京焼き さつまいもとツナのトマト煮込み 大根サラダ	120/5.4/7.3/7.7/1.9 彩野菜と豚肉の辛みそ炒め 鶏レバーオイスター炒め 玉子豆腐	148/3.5/9.2/13.4/1.3 サバ土佐煮 高野豆腐煮 菜の花の胡麻浸し	223/13.6/13.8/11.0/1.5 照りタル丼 野菜入り炒り玉子 フルーツ（白桃缶）	207/15.0/7.8/19.0/1.6 中華丼 アジみりん焼き かばちの煮物 ブロッコリーの生煮和え	8月27日 自身魚の南蛮漬 春雨と豚肉の炒め風 味付山菜	8月28日 イワン梅醤湯煮 甘辛鶏ごぼう ポテトサラダ
夕食	197/4.9/10.4/20.6/2.3 オクラの長芋和え フルーツ（ネーブル）	139/13.9/3.2/14.2/1.2	298/12.5/17.2/21.9/1.6				

夏はたのしいことが
いっぱいあるね～



タイハイ（株）
応援サポーター
林家たい平師匠

※都合により、献立を変更する場合がございます。