



# ゼロクックお楽しみ週間献立カレンダー



タイヘイ株式会社

	①	②	③	④
	あさりの炊き込みごはん さわら西京焼き 筍の金平 冷奴又は温奴	金沢名物 ハントライス風 キャベツのごま和え フルーツ(黄桃缶)	お赤飯 盛り合わせ 高野豆腐煮 フルーツ(ネーブル)	彩りご飯 盛り合わせ がんも煮 フルーツ(ネーブル)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/21.5g/9.8g/8.9g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 347Kcal/11.6g/20.9g/28.5g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160Kcal/12.6g/7.3g/11.5g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 205Kcal/9.4g/9.9g/20.4g/3.2g

※お米の栄養価は含まれておりません  
 ※お届け内容に容器は含まれておりません  
 ※この献立は3月1日～3月31日に利用できます

