



★ 2021年9月ヘルシー献立表 ★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2021年9月1日(水)	2021年9月2日(木)	2021年9月3日(金)	2021年9月4日(土)		
昼食			魚照り焼き 青菜和え物 根菜炒め煮 南瓜小豆煮 ひじき豆板醤炒め	ハンバーグ 付け合せ)ゆかりスパゲッティ なすとピーマンの味噌炒め もやし黒ごまあえ 塩昆布漬け	さばの塩焼き キャベツの辛子和え カレー炒め なすの生姜醤油 酢ずいき	豚肉の柳川風 厚揚げとチンゲン菜の炒め物 もやしゴマドレ フルーツかん	
	エネルギー 食塩		238kcal 2.7g	304kcal 3.0g	234kcal 2.5g	260kcal 2.2g	
夕食			鶏肉とはるさめの煮物 南瓜とさつま芋サラダ 青菜おかか和え こんにゃく味噌煮	魚のから揚げ甘酢あん じゃが芋煮物 青菜磯辺和え 塩麹漬け	ポークチャップ 大根コンソメ煮 わさび酢和え しろ花豆煮豆	魚味噌漬焼 キャベツの辛子酢 野菜コロコロ煮 青菜おひたし じゃこ炒め	
	エネルギー 食塩		303kcal 2.3g	227kcal 2.4g	299kcal 2.6g	197kcal 2.7g	
		2021年9月6日(月)	2021年9月7日(火)	2021年9月8日(水)	2021年9月9日(木)	2021年9月10日(金)	2021年9月11日(土)
昼食		和風タンドリー コールスロー 厚揚げきのこソース 南瓜黒糖煮 塩昆布漬け	鮭の塩麹漬焼 ピーナッツ和え じゃが芋そぼろ煮 大根のカレー金平 青菜磯辺和え	酢鶏 白菜の旨煮 里芋ごま和え 南瓜黒糖煮	鯖のねぎ味噌焼 酢の物 じゃが芋のうすくず煮 水菜と豚肉の柚子こしょう和え 煮奴じゃこソース	牛肉の韓国風煮物 豆腐野菜あんかけ 青菜ごま和え 南瓜サラダ	魚生姜照焼 大根サラダ なすとピーマンの味噌炒め もやしの辛子和え たらこ和え
	エネルギー 食塩	326kcal 2.3g	223kcal 2.5g	288kcal 2.7g	262kcal 2.8g	280kcal 2.3g	265kcal 2.8g
夕食		魚照り焼き 酢の物 南瓜人参ごま なすの田楽 ひよこ豆のサラダ	豚肉生姜焼き 冬瓜とえびのあんかけ もやし黒ごまあえ さつま芋プラム煮	イカじゃが もやしピリ辛炒め ピーナッツ和え なすの酢醤油	和風タンドリー レタス ナポリタン きゃべつ辛子和え きのこ胡麻生姜	魚唐揚げ ひじき炒り煮 南瓜胡麻きな粉和え 大根梅肉和え	鶏肉パン粉焼 焼きうどん 青菜ごま正油 人参生姜味噌和え
	エネルギー 食塩	273kcal 2.6g	253kcal 2.3g	236kcal 3.0g	285kcal 2.4g	285kcal 2.4g	311kcal 2.0g
		2021年9月13日(月)	2021年9月14日(火)	2021年9月15日(水)	2021年9月16日(木)	2021年9月17日(金)	2021年9月18日(土)
昼食		鶏肉の中華風照焼 キャベツ辛子酢 マカロニサラダ 青菜の切干和え わかめのサツと煮	魚ねぎみそ焼 酢の物 里芋と金時豆の煮物 きんぴら 塩昆布漬け	豚肉の香味焼 豆腐のナムル 南瓜甘煮 大根青じそ和え	白身魚のから揚げ野菜あん 厚揚げみそ炒め じゃが芋のごま和え 大根酢の物	鶏肉マリネ焼 煮合わせ 青菜ごま和え あんばやし	鮭のきのこあんかけ 長ひじき炒り煮 さつま芋レモン煮 ピーナッツ和え
	エネルギー 食塩	309kcal 2.6g	234kcal 2.9g	292kcal 2.5g	291kcal 2.3g	312kcal 2.6g	232kcal 2.1g
夕食		魚の醤油麹漬焼 もやしのわさび酢 和風ポテサラ 大根のツナ醤油煮 人参ごまあえ	豚汁風煮物 しゅうまいきのこあん さつま芋はちみつ煮 青菜ごま正油	カレー煮つけ 焼きそば もやしのごま酢 じゃが芋味噌煮	磯辺焼 にんじんしりしり さつま揚げの煮物 きゃべつのごま醤油 南瓜きんとん	魚照り焼き キャベツの辛子酢 じゃが芋そぼろ煮 ごま和え 卵焼き	マーボー豆腐 大根の旨煮 さきいか入りきんぴら 塩昆布漬け
	エネルギー 食塩	227kcal 2.2g	305kcal 2.4g	264kcal 2.9g	202kcal 2.5g	241kcal 2.8g	236kcal 2.8g

予告なく献立内容を変更する場合があります。
ご了承ください。

この献立表の栄養価はおかずのみで表示
しております。ごはんのエネルギー量は、
100g=約160kcalです。

★ 2021年9月ヘルシー献立表 ★

		2021年9月20日(月)	2021年9月21日(火)	2021年9月22日(水)	2021年9月23日(木)	2021年9月24日(金)	2021年9月25日(土)	
昼食	エネルギー 食塩		鶏肉の塩麹漬け焼き スパゲッティ 春雨酢の物 きゃべつとさつま揚げの炒め物 こんにゃくピリ辛煮	さばのカレー焼き 野菜炒め 炒めなます 南瓜サラダ ちくわゆかり揚げ		鶏肉のマーボー豆腐 玉ねぎとブロッコリーの炒め物 白菜のごま酢 人参と桜えびの金平	魚塩焼き キャベツのわさび酢 かぶの薄くず煮 みそ味きんぴら しろ花豆煮豆	
			312kcal 2.8g	315kcal 2.2g		264kcal 2.4g	236kcal 2.5g	
夕食	エネルギー 食塩		鮭粕味噌漬け焼き キャベツの辛子酢 豚ひじき炒め さつま芋レモン煮 青菜おかか和え	豚しゃぶごまだれ ミックス豆煮 酢みそ和え 芋の明太和え		魚味噌漬け焼き おろし和え キャベツの炒め物 青菜ごま和え にんじんのサツと煮	里芋の味噌煮 白和え 南瓜甘煮 大根塩昆布漬け	
			264kcal 2.9g	310kcal 2.5g		227kcal 2.6g	274kcal 2.1g	
		2021年9月27日(月)	2021年9月28日(火)	2021年9月29日(水)	2021年9月30日(木)	2021年10月1日(金)	2021年10月2日(土)	
昼食	エネルギー 食塩		魚の塩麹漬け焼き ピーマンマリネ 南瓜人参ごま 大根のツナ醤油煮 こんにゃく味噌煮	鶏肉の八角煮 みそ味きんぴら わさび酢和え 大豆じゃこ	魚粒マスタード焼き キャベツ辛子酢 ポトフ風 かぼちゃとミックス豆のサラダ 大根ゆかり和え	豚肉のキムチ炒め 厚揚げきのこソース みそ味きんぴら じゃが芋ごま和え	イカ照り焼き きゃべつの塩麹酢 ひじき炒り煮 さつま芋とりんごの重ね煮 かぶの生姜漬け	鶏みそ漬け焼き 野菜炒め マカロニサラダ もやしナムル 南瓜とプルーンのサラダ
			218kcal 2.1g	321kcal 2.6g	242kcal 2.4g	325kcal 2.5g	215kcal 2.8g	349kcal 2.4g
夕食	エネルギー 食塩		肉じゃが もやしとニラの炒め物 キャベツサラダ ワカメの炒め物	カラスカレイのピカタ 厚揚げ炒め 里芋ねぎ味噌和え 青菜ごま和え	キャベツと豚肉の重ね煮 いりおから じゃが芋のソテー 青菜磯辺和え	鮭ねぎみそ焼き 大根酢の物 南瓜そぼろあん ピーナッツ和え きのこ胡麻生姜	ヒレカツ 大根サラダ 青菜の切干和え わかめのサツと煮	魚ごま照り焼き キャベツの辛子酢 長芋のレモンバター炒め 大根のツナ醤油煮 金時豆煮豆
			240kcal 2.2g	271kcal 2.1g	289kcal 2.6g	258kcal 2.5g	273kcal 2.6g	266kcal 2.8g
		2021年10月4日(月)	2021年10月5日(火)	2021年10月6日(水)	2021年10月7日(木)	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>ご注文、キャンセルは、2 営業日前までにご連絡を お願いいたします。 (休業日 日曜・祝日)</p> <p>電話076-421-6778</p> <p>FAX076-421-6794</p> <p>(受付時間  8:00~18:30)</p> <p>(有)食のコンサルタント●ブーケ</p> <p>〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7</p> </div>		
昼食	エネルギー 食塩		魚の醤油麹漬け焼き 大根サラダ 卵とじ ひじき煮 ピーナッツ和え	豆腐の炒め物 春雨中華サラダ 南瓜甘煮 塩麹漬け	豚井風煮もの きんぴらサラダ さつま芋マーメイド煮 塩昆布漬け			魚ねぎみそ焼き コーンサラダ 大根コンソメ煮 じゃが芋のソテー ピーナッツ和え
			223kcal 2.8g	236kcal 2.3g	252kcal 2.7g			210kcal 2.3g
夕食	エネルギー 食塩		鶏から揚げ チャプチェ マスタード和え きのこ当座煮	鮭のチャンチャン 五目煮豆 えのきと蓮根の甘酢 青菜のくるみ和え	秋刀魚の山椒煮 大根酢の物 五目煮豆 里芋ごま和え きゃべつの生姜醤油和え			豚肉の中華風 野菜炒め 生姜味噌でんがく キャベツと竹輪の辛子和え 南瓜きんとん
			315kcal 2.1g	234kcal 2.5g	327kcal 2.7g	273kcal 2.5g		

★玄米ごはんの日(毎週火曜日)
昼食: 9月7日、14日、21日、10月5日
夕食: 9月28日

★雑穀ごはんの日(第2・第4金曜日)
昼食: 9月24日(金)
夕食: 9月10日(金)

♡お知らせ♡
弊社では日替わりお弁当を注文しておられるお客様に、
無料で食事相談をいたしております。ご自身や、ご家族
の食事のことで、お聞きになりたいことなどがございましたら、
気軽にお電話ください♪

