

★2021年12月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2021年12月1日(水)	2021年12月2日(木)	2021年12月3日(金)	2021年12月4日(土)			
昼食	I社* 食塩	<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 FAX076-421-6704 (受付時間 8:00~18:30)</p>  <p>(有)食のコンサルタント●ブーケ 〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7</p>	鶏肉のチーズパン粉焼き マカロニナポリタン 青菜磯辺和え 大根塩昆布漬け	白身魚フライ 大根コロコロ煮 もやし辛子和え 塩麹漬け	鶏肉の八角煮 揚げ豆腐きのこあんかけ 大根の和風サラダ じゃがいものごまみそ和え	白身魚磯辺焼き わさび酢和え じゃが芋のカレー炒め 青菜おかか和え 人参ごまあえ		
夕食			魚ごま照り焼き かぶらごき 里芋とひじきの煮物 切り干し大根含め煮 南瓜きんとん	豆腐の炒め物 <small>キャベツと鶏ささみのゴマドレッシング</small> 人参さっぱり炒め さつま芋レモン煮	魚マスタード焼き 青菜煮浸し 南瓜甘煮 大根のカレーピクルス	豚肉のオイスターソース炒め 春雨酢の物 さつま揚げの金平 ブロッコリー和え		
			292kcal 2.6g	308kcal 2.3g	355kcal 2.3g	198kcal 2.7g		
			2021年12月6日(月)	2021年12月7日(火)	2021年12月8日(水)	2021年12月9日(木)	2021年12月10日(金)	2021年12月11日(土)
昼食	I社* 食塩		鶏肉の中華風照焼き もやし炒め 大根の旨煮 ほうれん草のナムル 甘じゃが	カレイのカレー煮 春雨のごま炒め ブロッコリーの土佐和え 赤大根の甘酢漬け	豚肉粕生姜焼き のっぺい煮 青菜おかか和え たたきごぼう	れんこんバーグ 焼き豆腐の煮物 かぶの生姜漬け レーズン煮	鰯のごま照焼き 大根酢の物 里芋の味噌煮 青菜生姜醤油和え 金時豆煮豆	肉じゃが マカロニサラダ キャベツの和え物 青菜おかか和え
夕食			魚照り焼き もやしごま酢和え 白菜とさつま揚げの旨煮 南瓜小豆煮 人参と桜えびの金平	長芋味噌煮 ひじき炒り煮 ごま酢和え しろ花豆煮豆	おでん <small>厚揚げテンメンジャン炒め</small> 青菜ごま和え 南瓜黒糖煮	魚のフライ キャベツサラダ 厚揚げ味噌煮 もやし黒ごまあえ 大根しょうゆ漬け	鶏肉の塩麹漬け焼き きのこスパゲティ 切り干し含め煮 青梗菜炒め物 大根ゆかり和え	鮭コチュマヨ焼き 大根サラダ 白菜の旨煮 南瓜甘煮 人参ごまあえ
			272kcal 2.6g	222kcal 2.7g	242kcal 2.8g	314kcal 2.7g	321kcal 2.3g	305kcal 2.5g
			2021年12月13日(月)	2021年12月14日(火)	2021年12月15日(水)	2021年12月16日(木)	2021年12月17日(金)	2021年12月18日(土)
昼食	I社* 食塩	白菜と豚肉の重ね煮 焼き野菜マリネ キャベツ辛子和え 大豆煮	<small>魚のから揚げケチャップからめ</small> 白菜煮浸し さつま芋サラダ 人参ごまあえ	鶏ゆずみそ焼き もやし黒ごまあえ 大根炒り煮 ピーナッツ和え <small>かぶと金柑の酢の物</small>	豆腐の炒め物 南瓜とさつま芋サラダ 大根と桜海老サツと煮 青梗菜の生姜味噌	魚のから揚げ甘酢あん 白菜の炒め物 大根の薬膳漬け さつまいのジュース煮	エビ中華炒め 炒り豆腐 南瓜甘煮 塩麹和え	
夕食		白身魚磯辺焼き 白菜甘酢漬け ひじき炒り煮 もやしの甜麺醤炒め 卵焼き	鶏肉のマーボー豆腐 大根サラダ 里芋ごま和え 人参と桜えびの金平	煮魚 白和え もやし土佐和え 大学かぼちゃ	魚香味焼き 青菜ごま正油 もやしとニラの炒め物 じゃが芋のソテー 牛蒡の鉄火味噌	大豆のカレー煮 コールスロー じゃが芋のごま和え 豆腐のきのこあん	鶏肉パン粉焼き マカロニサラダ 青菜ごま和え こんにゃくピリ辛煮	
		268kcal 1.9g	274kcal 2.2g	243kcal 2.4g	276kcal 1.8g	267kcal 2.0g	213kcal 2.2g	
		2021年12月13日(月)	2021年12月14日(火)	2021年12月15日(水)	2021年12月16日(木)	2021年12月17日(金)	2021年12月18日(土)	
昼食	I社* 食塩	白菜と豚肉の重ね煮 焼き野菜マリネ キャベツ辛子和え 大豆煮	<small>魚のから揚げケチャップからめ</small> 白菜煮浸し さつま芋サラダ 人参ごまあえ	鶏ゆずみそ焼き もやし黒ごまあえ 大根炒り煮 ピーナッツ和え <small>かぶと金柑の酢の物</small>	豆腐の炒め物 南瓜とさつま芋サラダ 大根と桜海老サツと煮 青梗菜の生姜味噌	魚のから揚げ甘酢あん 白菜の炒め物 大根の薬膳漬け さつまいのジュース煮	エビ中華炒め 炒り豆腐 南瓜甘煮 塩麹和え	
夕食		白身魚磯辺焼き 白菜甘酢漬け ひじき炒り煮 もやしの甜麺醤炒め 卵焼き	鶏肉のマーボー豆腐 大根サラダ 里芋ごま和え 人参と桜えびの金平	煮魚 白和え もやし土佐和え 大学かぼちゃ	魚香味焼き 青菜ごま正油 もやしとニラの炒め物 じゃが芋のソテー 牛蒡の鉄火味噌	大豆のカレー煮 コールスロー じゃが芋のごま和え 豆腐のきのこあん	鶏肉パン粉焼き マカロニサラダ 青菜ごま和え こんにゃくピリ辛煮	
		218kcal 2.8g	264kcal 2.7g	268kcal 2.2g	251kcal 2.8g	290kcal 2.7g	322kcal 1.9g	

予告なく献立内容を変更する場合があります。
ご了承願います。

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12月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2021年12月20日(月)	2021年12月21日(火)	2021年12月22日(水)	2021年12月23日(木)	2021年12月24日(金)	2021年12月25日(土)
昼食		鶏肉の中華風照焼き ナポリタン 大根きんぴら 南瓜きんとん	魚ねぎみそ焼き 白菜柚香和え ジャーマンポテト 牛蒡とふきのごま酢 大豆じゃこ	豚肉生姜焼き 南瓜そぼろ煮 白菜と竹輪のごま酢 青菜磯辺和え	白身魚磯辺焼き 青菜ともやしのお浸し キャベツの炒め物 じゃが芋ごま和え 塩麹漬け	鶏唐揚げ秘伝のたれ 和風ポテサラ 青菜おかか和え ちくわカレー炒め	ぶりのごまみそ焼き キャベツ甘酢漬け 白菜とさつま揚げの旨煮 じゃがバター炒め 金時豆煮豆
	I補料 食塩	316kcal 2.4g	273kcal 2.7g	287kcal 2.9g	236kcal 2.5g	316kcal 2.2g	283kcal 2.5g
夕食		魚粕味噌漬け焼き かぶ塩麹和え 焼き野菜マリネ きんぴら コーンエッグ	五目卵焼き しゅうまいきのこあん 大根のツナ醤油煮 青菜の粕味噌和え	魚のおろし煮 大豆サラダ じゃがバター炒め ゆかり和え	鶏肉の八角煮 もやしナムル ひじき炒り煮 南瓜甘煮	鮭タルタルソース じゃが芋ミートソース ピーマンマリネ きのこ当座煮	豚肉の七味炒め 野菜炒め 大根サイコロ煮 青菜ごま和え 煮奴じゃこソース
	I補料 食塩	267kcal 2.5g	288kcal 2.4g	312kcal 2.2g	283kcal 2.5g	321kcal 2.2g	290kcal 2.7g
		2021年12月27日(月)	2021年12月28日(火)	2021年12月29日(水)	2021年12月30日(木)	2021年12月31日(金)	2022年1月1日(土)
昼食		和風タンドリー スパゲッティ 卵とじ 白菜のごま酢 青菜磯辺和え	魚マスタード焼き キャベツ酢の物 根菜炒め煮 ピーナッツ和え さつま芋マーマレード煮	豚丼風煮もの 野菜炒め 南瓜黒糖煮 青菜ごま和え	えびのチリソース きんぴらと青菜の和え物 白菜煮浸し 大豆煮豆		
	I補料 食塩	315kcal 2.9g	280kcal 2.3g	228kcal 2.3g	237kcal 2.4g		
夕食		魚の醤油麹漬け焼き 大根酢の物 白菜とメンマの煮物 じゃが芋のごま和え 卵焼き	豆腐チゲ ジャーマンポテト もやしの辛子和え ブロッコリー和え	鮭きのこあんかけ ポテトサラダ 白菜と竹輪のごま酢 わかめのサッと煮	マーボー豆腐 南瓜とさつま芋サラダ キャベツ辛子和え 大根しょうゆ漬け		
	I補料 食塩	208kcal 2.8g	249kcal 2.5g	259kcal 2.3g	302kcal 2.2g		
		2022年1月3日(月)	2022年1月4日(火)	2022年1月5日(水)	2022年1月6日(木)	2022年1月7日(金)	
昼食			エビフライ 根菜炒め煮 白菜のゆず風味 塩麹漬け	魚ねぎみそ焼き 大根サラダ じゃがいもてり煮 たづくり 塩昆布和え	豚丼風煮もの 焼き野菜マリネ キャベツとツナのごま醤油 里芋ねぎ味噌和え	魚焼き浸し 大豆のマリネ じゃがバター炒め 白菜漬け	
	I補料 食塩		269kcal 2.1g	286kcal 2.6g	293kcal 2.2g	268kcal 2.4g	
夕食			鮭粕味噌漬け焼き キャベツの辛子酢 炒めなます だて巻き 黒豆煮豆	鶏肉の中華風照焼き もやし炒め 白菜とじゃこの卵とじ 人参さっぱり炒め さつま芋きんとん	魚のおろし煮 南瓜そぼろ煮 青菜和え物 あんばやし	豚肉とはるさめの炒め煮 ポテトサラダ キャベツ胡麻酢 金時豆煮豆	
	I補料 食塩		312kcal 2.5g	270kcal 2.3g	298kcal 2.7g	319kcal 2.4g	

★玄米ごはんの日(毎週火曜日)
昼食:12月7日、14日、21日
夕食:12月28日

★雑穀ごはんの日(第2・第4金曜日)
昼食:12月24日(金)
夕食:12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♪

