

★2022年1月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		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)	2022年1月8日(土)	
昼食	I社* 食塩		エビフライ 根菜炒め煮 白菜のゆず風味 甘酢漬け	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	魚照り焼き 酢の物 白菜とじゃこの卵とし ごま和え さつま芋マーメレード煮	
			271kcal 1.9g	293kcal 2.6g	293kcal 2.2g	268kcal 2.4g	234kcal 2.7g	
夕食	I社* 食塩		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し 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	ホイコーロー 根菜味噌煮 里芋ごま和え カリフラワーのカレー酢	
			312kcal 2.5g	270kcal 2.3g	298kcal 2.7g	319kcal 2.4g	275kcal 2.9g	
		2022年1月10日(月)	2022年1月11日(火)	2022年1月12日(水)	2022年1月13日(木)	2022年1月14日(金)	2022年1月15日(土)	
昼食	I社* 食塩		鮭粕味噌漬け焼き 白菜のごま酢 里芋とひじきの煮物 小松菜のバター醤油炒め 大根ゆかり和え	マーボー豆腐 切り干し胡麻酢 南瓜甘煮 青菜磯辺和え	魚の塩麹漬け焼き もやしのごま酢 野菜炒め 芋の明太和え 大豆じゃこ	鶏バーベキューソース さつま芋ごま和え 大根の旨煮 白菜の梅おかか和え わかめのサッと煮	タラポトフ 厚揚げみそ炒め 白菜のごま酢 青菜磯辺和え	
			230kcal 2.8g	285kcal 2.4g	241kcal 2.2g	253kcal 3.0g	201kcal 2.5g	
夕食	I社* 食塩		豚肉の卵とし もやしナムル 大根のツナ醤油煮 金時豆煮豆	さばのみそ煮 大根サラダ きゃべつとさつま揚げの炒め物 さつま芋サラダ	豚肉の甘辛ごま炒め ふろふき大根 レーズン煮 白菜とかにかまのさっぱりあえ	魚味噌漬け焼き キャベツの辛子酢 春雨のごま炒め 大根桜海老サッと煮 南瓜きんとん	鶏肉のピリ辛煮 もやしナムル 青菜ごま和え ブロッコリー和え	
			256kcal 2.4g	253kcal 2.7g	278kcal 2.3g	242kcal 2.9g	242kcal 2.7g	
		2022年1月17日(月)	2022年1月18日(火)	2022年1月19日(水)	2022年1月20日(木)	2022年1月21日(金)	2022年1月22日(土)	
昼食	I社* 食塩		ぶりの粕味噌焼き 酢の物 卵とし キャベツ煮 青菜ごま和え	牛肉の韓国風煮物 温野菜ごまドレッシング 青菜おかか和え レーズン煮	さばの竜田揚げ 高野豆腐卵とし もやしのごま酢 白菜漬け	酢豚 温野菜ごまドレッシング 白菜とかにかまのさっぱりあえ 大豆煮豆	魚のコチュジャン煮 スパゲッティサラダ 青菜ごま和え 大根のアチャラ漬け	里芋と豚肉のみそ煮 シュウマイきのこあん 白菜のコンソメ煮 塩麹漬け
			301kcal 2.8g	254kcal 2.2g	294kcal 2.8g	287kcal 2.5g	279kcal 2.7g	282kcal 2.5g
夕食	I社* 食塩		鶏から揚げマリネ さつま芋白和え もやし土佐和え 塩昆布和え	白身魚のみそ煮 もやしとニラの炒め物 青菜の切干和え キャベツゆかり和え	肉じゃが でんがく ブロッコリーごま醤油 わかめのサッと煮	鮭きのこあんかけ 野菜コンソメ煮 大根とさつま揚げのきんぴら さつま芋マーメレード煮	きのこハンバーグ キャベツ胡麻酢 大根粕煮 南瓜黒糖煮 金時豆煮豆	魚ねぎみそ焼き かぶ色とり ポテトサラダ 人参さっぱり炒め 白菜のごま酢
			321kcal 2.7g	250kcal 2.6g	269kcal 2.5g	239kcal 1.9g	314kcal 2.1g	238kcal 2.4g

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。

★2022年1月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2022年1月24日(月)	2022年1月25日(火)	2022年1月26日(水)	2022年1月27日(木)	2022年1月28日(金)	2022年1月29日(土)		
昼食		鶏肉秘伝のたれつけ焼き キャベツの辛子酢 ナポリタン 大根とツナの醤油煮 青菜ごま和え	魚塩焼き 大根酢の物 五目煮豆 ピーナッツ和え 大学芋	豚肉粕生姜焼き 白菜とさつま揚げの旨煮 ごま味噌和え 南瓜きんとん	魚ねぎみそ焼き 大根サラダ 厚揚げ炒め キャベツの辛子醤油 揚芋あんがらめ	白身魚フライ 春雨中華サラダ 白菜柚香和え 里芋煮チーズ風味	豆腐チゲ 塩味焼きそば 人参さっぱり炒め 塩昆布漬け		
	I補助 食塩	309kcal 3.0g	281kcal 2.6g	274kcal 2.6g	259kcal 2.6g	295kcal 2.5g	251kcal 2.8g		
夕食		魚の醤油麹漬け焼き もやしの山椒炒め がんもどき含め煮 梅肉和え 南瓜甘煮	鶏肉の中華風照焼き キャベツサラダ 根菜味噌煮 じゃが芋ピリ辛和え わかめのサッと煮	カレイのカレー煮 豚ひき肉とザーサイのピリ辛炒め キャベツサラダ きのこ胡麻生姜	鶏肉とはるさめの煮物 豚ひじき炒め みそ味きんぴら 青菜の粕味噌和え	豚肉粕生姜焼き 豆腐のきのこあん 大根のスープ煮 じゃが芋ごま和え	魚味噌漬け焼き ごぼうサラダ 白菜の炒め物 里芋の煮物 大根のカレー金平		
	I補助 食塩	228kcal 2.5g	303kcal 2.5g	220kcal 2.3g	302kcal 2.3g	285kcal 2.7g	238kcal 2.4g		
		2022年1月31日(月)	2022年2月1日(火)	2022年2月2日(水)	2022年2月3日(木)	2022年2月4日(金)	2022年2月5日(土)		
昼食		魚味噌漬け焼き かぶ色とり 五目煮豆 三色ピーマンマリネ ワカメのさっと煮	肉じゃが 温野菜ごまドレッシング ひじき炒り煮 金時豆煮豆	白身魚磯辺焼き にんじんしりしりー 白菜とさつま揚げの旨煮 切り干し大根のナポリタン 一夜漬け	大豆と鶏肉の煮物 野菜炒め フルーツきんとん 卵焼き	魚ねぎみそ焼き 大根酢の物 根菜炒め煮 南瓜黒糖煮 青菜昆布茶和え	豚肉の柳川風 大根のわさび酢 さつま芋マーマレード煮 しろ花豆煮豆		
	I補助 食塩	209kcal 2.7g	271kcal 2.1g	196kcal 2.9g	317kcal 1.8g	238kcal 2.4g	287kcal 2.0g		
夕食		鶏肉の塩麹漬け焼き 野菜炒め 南瓜サラダ 白菜とかにかまのさっぱりあえ れんこん土佐煮	さばから揚げしょうがあん 高野豆腐卵とし 南瓜小豆煮 大根酢漬け	豆腐の炒め物 マカロニサラダ きゃべつの塩麹酢 ゆかり和え	鮭の粕味噌煮 ジャーマンポテト もやし辛子和え 大豆じゃこ	里芋の味噌煮 もやしナムル ひじき煮 豆腐のきのこあん	魚塩焼き 白菜とりんごのサラダ 南瓜とさつま芋サラダ 大根のツナ醤油煮 人参と桜えびの金平		
	I補助 食塩	308kcal 2.1g	323kcal 2.6g	306kcal 2.2g	276kcal 2.8g	241kcal 2.5g	270kcal 1.9g		
		2022年2月7日(月)	<div style="text-align: center;">  <p>★毎月1日は「小豆の日」</p> <p>日本では、毎月1日と15日に小豆ごはんを食べる風習があったことに由来して、あずき製品を取り扱っている井村屋グループ(株)によって制定されました。</p> <p>米だけではビタミンなどの栄養素が不足しがちなので、小豆でそれを補っていたようです。</p> <p>小豆は疲労回復や利尿作用、お通じを良くするなど健康に良い食べ物ですので、皆さんも毎月1日には小豆を使った料理を食べてみてくださいね♪</p> <p>2/1夕食は「南瓜の小豆煮」です。</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <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</p> <p>〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7</p> </div>			
昼食		タンドリーチキン じゃが芋オープン焼き 白菜とさつま揚げの旨煮 もやしの辛子和え 青菜ごま味噌						I補助 食塩	255kcal 2.3g
夕食		魚の塩麹漬け焼き 青梗菜和え物 キャベツの炒め物 じゃがバター炒め こんにゃく味噌煮						I補助 食塩	189kcal 2.2g

★玄米ごはんの日(毎週火曜日)

昼食:1月4日、11日、18日

夕食:1月25日

★雑穀ごはんの日(第2・第4金曜日)

昼食:1月28日(金)

夕食:1月14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♪