

★2022年6月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2022年6月1日(水)	2022年6月2日(木)	2022年6月3日(金)	2022年6月4日(土)		
昼食	<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>	鶏肉の八角煮 もやし炒め物 じゃが芋のごま和え キャベツ和え	鮭コチュマヨ焼き 和風ラタトゥイユ 春雨中華サラダ 南瓜黒糖煮 大根しょうゆ漬	豚肉生姜焼き 炒り豆腐 なすのごまあえ トマト酢の物	いかケチャップ煮 牛蒡水菜のサラダ じゃが芋のソテー 冷奴		
I補給 - 食塩		267kcal 2.3g	267kcal 2.1g	319kcal 2.8g	259kcal 2.4g		
夕食		魚粕醤油漬け焼き 塩昆布和え 春雨ピリ辛炒め 南瓜ごま煮 ふわふわ豆腐	すき焼き風 ポテトサラダ もやしマーボー 青菜ごま和え	魚唐揚げ じゃがいもてり煮 ブロッコリー-ナッツ和え ゆかり和え	マーボー豆腐 長ひじき炒り煮 キャベツサラダ ちくわの炒り煮		
I補給 - 食塩		269kcal 2.5g	300kcal 2.4g	285kcal 2.5g	246kcal 2.7g		
		2022年6月6日(月)	2022年6月7日(火)	2022年6月8日(水)	2022年6月9日(木)	2022年6月10日(金)	2022年6月11日(土)
昼食	<p>魚味噌漬け焼き キャベツの辛子酢 きのこスパゲティ 小松菜とうす揚げの煮浸し 大根ゆかり和え</p>	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> 青菜ごま和え 卵焼き	魚照り焼き 酢の物 スパサラ なすのみそ炒め あんばやし	鶏肉マリネ焼き 厚揚げきのこソース 大根サラダ わかめのサッと煮	カレイ煮つけ 野菜マリネ ポテトサラダ ピーナッツ和え	鶏肉パン粉焼き じゃが芋オープン焼き もやしナムル なすの青しそ和え 金時豆煮豆	
I補給 - 食塩		249kcal 2.7g	243kcal 2.3g	292kcal 2.9g	296kcal 2.6g	241kcal 2.2g	317kcal 1.8g
夕食		豚肉の香味焼き 野菜炒め 高野豆腐卵とし 大根きんぴら じゃが芋ごま和え	イカのカレー煮 大豆サラダ 大根のツナ醤油煮 青梗菜の生姜味噌	鶏肉のピリ辛炒め ひじき炒り煮 辛子和え じゃが芋甘酢あん	白身魚フライ 根菜炒め煮 青菜ごま和え 南瓜黒糖煮	豚肉の生姜焼き キャベツサラダ さつま芋のマーマレード煮 きのこ当座煮	さばのカレー焼き 大根酢の物 いんげんの炒め物 もやし黒ごまあえ 煮っころがし
I補給 - 食塩		290kcal 2.7g	310kcal 2.3g	324kcal 2.7g	317kcal 2.2g	301kcal 2.6g	291kcal 2.2g
		2022年6月13日(月)	2022年6月14日(火)	2022年6月15日(水)	2022年6月16日(木)	2022年6月17日(金)	2022年6月18日(土)
昼食	<p>豚肉の甘辛炒め 煮合わせ キャベツの辛子酢 青菜おかか和え</p>	魚照り焼き きゃべつ辛子和え <small>なすとピーマンの味噌炒め</small> じゃが芋のピリ辛 大根の塩麹酢和え	牛肉の韓国風煮物 卵サラダ 玉ねぎおかか和え 冷奴ポン酢醤油	魚香味焼き きゅうりの酢の物 長芋うすくず煮 キャベツ生姜味噌 ピーマンじゃこ煮	チキンカツ 大根と竹輪の旨煮 チンゲンサイ生姜醤油あえ トマトサラダ	えびのチリソース 大根コロコロ煮 なすのごまあえ キャベツサラダ	
I補給 - 食塩		255kcal 2.6g	253kcal 2.9g	321kcal 2.5g	183kcal 2.6g	321kcal 2.5g	210kcal 2.6g
夕食		魚粕味噌漬け焼き ごま酢和え じゃが芋そぼろ煮 人参さっぱり炒め ひじき豆板醬炒め	蒸し鶏のごまだれ 長ひじきの煮物 南瓜サラダ 青菜海苔和え	鮭のバジル焼き じゃが芋オープン焼き 炒り豆腐 きんぴら 大根梅肉和え	鶏のカレー煮 角切りサラダ きのこ炒り煮 人参酢の物	魚照り焼き 酢の物 夏野菜のトマト煮 青菜と竹輪のごま醤油 大豆じゃこ	豆腐と豚肉のキムチ煮 南瓜えびあんかけ <small>小松菜とかにかまのわさび和え</small> きゅうり土佐和え
I補給 - 食塩		238kcal 2.4g	221kcal 2.4g	320kcal 2.3g	330kcal 2.5g	266kcal 2.9g	233kcal 2.7g

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6月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2022年6月20日(月)	2022年6月21日(火)	2022年6月22日(水)	2022年6月23日(木)	2022年6月24日(金)	2022年6月25日(土)
昼食		魚唐揚げ 根菜炒め煮 ブロッコリーごま味噌和え さつまいのジュース煮	鶏肉のピリ辛煮 ミニがんもの煮物 もやしごま酢和え きゅうりと沢庵の和え物	魚味噌漬け焼き もやしごま酢和え なすとピーマンの味噌炒め さつまいのマーレード煮 わかめのサッと煮	肉豆腐 味噌味さんぴら 南瓜小豆煮 酢の物	八宝菜 南瓜とさつまいサラダ 大根のスープ煮 オクラ生姜味噌和え	にしんの煮物 餃子 もやしナムル 青菜ごま和え
	I単位 食塩	330kcal 2.4g	299kcal 2.8g	253kcal 2.5g	300kcal 2.4g	248kcal 1.8g	310kcal 2.9g
夕食		鶏肉の塩麹漬け 南瓜とお豆のサラダ 厚揚げきのこ煮 青菜ごま和え なすの酢醤油	魚香味焼き キャベツ酢味噌 焼きそば じゃが芋のごま和え ピーマン金平	酢豚 和風ポテサラ キャベツの辛子酢 塩昆布漬け	あじの梅干し煮 カレービーフン 青菜ごま和え トマトサラダ	ハンバーグ もやしの辛子醤油 大根のツナ醤油煮 牛蒡の鉄火味噌	鶏肉の梅肉焼き キャベツ甘酢漬け 大根の旨煮 タラモサラダ なすの中華和え
	I単位 食塩	322kcal 2.4g	290kcal 3.0g	291kcal 2.4g	274kcal 2.2g	321kcal 2.9g	269kcal 2.6g
		2022年6月27日(月)	2022年6月28日(火)	2022年6月29日(水)	2022年6月30日(木)	2022年7月1日(金)	2022年7月2日(土)
昼食		和風タンドリー 付け合せ ブロッコリー炒め 酢の物 ピーマン和え物	魚マスタード焼き 黒ごまのガレット 夏野菜のトマト煮 キャベツサラダ 大根青じそ和え	マーボー豆腐 マカロニサラダ もやしの辛子和え ピーマンじゃこ煮	鯖のねぎ味噌焼き きゃべつとハムのわさび酢 切り干し炒め煮 青菜おかか和え 金時豆煮豆	鶏肉の生姜焼き 厚揚げ煮 キャベツの和え物 南瓜きんとん	白身魚磯辺焼き サラダ チャンプルー なすのごまあえ 南瓜甘煮
	I単位 食塩	290kcal 2.1g	294kcal 1.7g	320kcal 2.9g	303kcal 3.0g	309kcal 2.4g	236kcal 2.5g
夕食		鮭の塩麹漬け焼き 酢の物 しめじの炒り煮 ポテトサラダ きのこ胡麻生姜	鶏肉の中華風照焼き 青梗菜炒め物 夏野菜の酢醤油 南瓜のはちみつレモン煮 大豆煮豆	イカじゃが 春雨のごま炒め きゃべつ辛子和え 塩昆布漬け	蒸し鶏のサラダ オイルサーティンのペペロンチーノ 青梗菜スープ煮 ピーナッツ和え	鮭コチュマヨ焼き キャベツの酢の物 豚ひじき炒め さつまいプラム煮 きゅうりのなめ茸和え	マーボナス じゃが芋重ね煮 青菜とコーンのお浸し わかめのサッと煮
	I単位 食塩	265kcal 2.5g	314kcal 2.1g	208kcal 2.8g	263kcal 2.6g	281kcal 2.0g	212kcal 2.6g
		2022年7月4日(月)	2022年7月5日(火)	2022年7月6日(水)	2022年7月7日(木)		
昼食		魚の醤油麹漬け焼き もやしのわさび酢 厚揚げ煮野菜あんかけ 青菜磯辺和え きのこ胡麻生姜	鶏肉の梅肉焼き 水菜のサラダ 春雨炒め じゃが芋のマスタード和え 枝豆酢の物	魚香味焼き 人参さっぱり炒め ポテトサラダ キャベツ胡麻酢 大根塩昆布漬け	鶏唐揚げ秘伝のたれ オクラ梅和え じゃが芋ときくらげの炒め煮 なすのごまあえ 塩昆布漬け	★6月30日「EPAの日」 毎月30日は「EPAの日」。日本水産株式会社(ニッスイ)が制定。肉中心の食生活を送る現代人に、「肉(29)」を食べた次の日(30)は魚を食べ、「EPAを取り入れたバランスのよい食生活をしましょう」という思いから認定されました。 EPAとは、いわし・さば・あじなどの青魚に多く含まれるn-3系脂肪酸の一つです。中性脂肪を減らしたり、心臓病・脳梗塞・動脈硬化などの予防をする働きがあります。「肉の次は魚」と覚えておけば、1年通してバランスのいい食事を心がけられそうですね。6/30(木)昼食は「さば」、夕食は「オイルサーティン(いわし)」のメニューになっています♪	
	I単位 食塩	239kcal 2.7g	296kcal 2.7g	240kcal 2.7g	319kcal 2.8g		
夕食		豚肉粕生姜焼き 夏野菜の酢醤油 青菜とわかめの和え物 ごま和え	アジとアスパラのオープン焼き もやしと人参の黒胡麻和え 南瓜黒糖煮 なすの青じそ和え	豆腐の炒め物 南瓜えびあんかけ ブロッコリー和え 卵焼き	カレイのカレー煮 そうめん 南瓜人参ごま 枝豆ときゅうりのからし酢		
	I単位 食塩	289kcal 2.8g	220kcal 2.4g	285kcal 2.2g	291kcal 2.8g		

★玄米ごはんの日(毎週火曜日)
昼食:6月7日、14日、21日
夕食:6月28日

★雑穀ごはんの日(第2・第4金曜日)
昼食:6月24日(金)
夕食:6月10日(金)

♡お知らせ♡
弊社では日替わりお弁当を注文していただけるお客様に、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

今日は
何の日?

