

★2022年9月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

				2022年9月1日(木)	2022年9月2日(金)	2022年9月3日(土)	
昼食	I補給 食塩	★9月30日「クミンの日」 ハウス食品株式会社が「クミンを使ったスパイスだけでカレーを作る日」として制定しました。日付は、9と30で「クミン」と読む語呂合わせからです。クミンはセリ科の一年草で、カレーの香り付けには欠かせません。カレーだけでなく、肉や野菜料理、煮込み料理、炒めもの、パン、チーズなどに広く用いられています。また、じゃがいもやカリフラワー、根菜の炒め物にもよく合います。炒めたクミンを米に混ぜて炊くと、カレーによく合う、香り高いクミンライスが出来上がります。いつもはレトルトカレーや市販のルーでカレーを作っているご家庭でも、今日はクミンを使ってスパイスから作る本格カレーを楽しんでみてはどうでしょう。		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 ブロッコリー塩昆布和え	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 南瓜きんとん	
			312kcal 2.5g	257kcal 2.5g	290kcal 2.1g		
夕食	I補給 食塩			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	鮭コチュマヨ焼き 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	
			231kcal 2.4g	299kcal 2.5g	219kcal 2.3g		
		2022年9月5日(月)	2022年9月6日(火)	2022年9月7日(水)	2022年9月8日(木)	2022年9月9日(金)	2022年9月10日(土)
昼食	I補給 食塩	和風タンドリー コールスロー 厚揚げきのこソース じゃがバター炒め 塩昆布漬け	鮭の塩麹漬け焼き 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 里芋ごまあえ 南瓜黒糖煮	鯖のねぎ味噌焼き 酢の物 じゃが芋てりてり煮 水菜とツナ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 青菜ごまあえ 南瓜サラダ	魚生姜照焼き 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 芋の明太和え
		313kcal 2.3g	226kcal 2.5g	293kcal 2.8g	289kcal 3.0g	287kcal 2.3g	265kcal 3.0g
夕食	I補給 食塩	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 さつま芋レモン煮 大根梅肉和え	鶏肉パン粉焼き 焼きうどん 青菜ごま正油 人参生姜味噌和え
		271kcal 2.6g	254kcal 2.3g	234kcal 2.8g	286kcal 2.2g	284kcal 2.4g	290kcal 2.0g
		2022年9月12日(月)	2022年9月13日(火)	2022年9月14日(水)	2022年9月15日(木)	2022年9月16日(金)	2022年9月17日(土)
昼食	I補給 食塩	魚の醤油麹漬け焼き 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	カレイ煮つけ 焼きそば もやしのごま酢 さつま芋サラダ	磯辺焼き にんじんしりしりー 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 ごまあえ わかめのサッと煮	マーボー豆腐 大根の旨煮 きんぴら 塩昆布和え
		231kcal 2.1g	304kcal 2.4g	290kcal 2.8g	209kcal 2.4g	215kcal 2.9g	245kcal 2.8g
夕食	I補給 食塩	鶏肉の中華風照焼き キャベツ辛子酢 マカロニサラダ 青菜の切干和え わかめのサッと煮	魚ねぎみそ焼き 酢の物 里芋と金時豆の煮物 きんぴら 塩昆布漬け	豚肉の香味焼き 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 じゃが芋のごまあえ なすの辛子漬け	鶏肉マリネ焼き がんもの煮物 青菜ごまあえ あんばやし	鮭のきのこあんかけ 長ひじき炒り煮 さつま芋マーメイド煮 ピーナッツ和え
		314kcal 2.6g	238kcal 2.9g	296kcal 2.5g	295kcal 2.8g	313kcal 2.6g	246kcal 2.1g

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9月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2022年9月19日(月)	2022年9月20日(火)	2022年9月21日(水)	2022年9月22日(木)	2022年9月23日(金)	2022年9月24日(土)
昼食			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	鶏肉のマーボー豆腐 <small>玉ねぎとブロッコリーの炒め物</small> 白菜のごま酢 人参と桜えびの金平	魚塩焼き 大根のわさび酢 キャベツの炒め物 青菜ごま和え にんじんのサッと煮		魚味噌漬け焼き もやしの土佐和え 根菜炒め煮 青菜ごま味噌和え 金時豆煮豆
	I献* 食塩		263kcal 2.9g	270kcal 2.5g	196kcal 2.7g		247kcal 2.3g
夕食			鶏肉の塩麹漬け焼き ペンネトマトソース 春雨酢の物 <small>きゃべつとさつま揚げの炒め物</small> 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 南瓜甘煮 ちくわゆかり揚げ	豚しゃぶごまだれ ミックス豆煮 酢みそ和え 大根しょうゆ漬け		里芋の味噌煮 白和え なすとピーマンの炒め物 大根の薬膳漬け
	I献* 食塩		316kcal 2.7g	313kcal 2.2g	314kcal 2.8g		275kcal 2.5g
		2022年9月26日(月)	2022年9月27日(火)	2022年9月28日(水)	2022年9月29日(木)	2022年9月30日(金)	2022年10月1日(土)
昼食		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 <small>かぼちゃとミックス豆のサラダ</small> 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 茄子のドライカレー さつま芋とりんごの重ね煮 人参ごまあえ	鶏みそ漬け焼き 野菜炒め マカロニサラダ もやしナムル ブロッコリーのごま和え
	I献* 食塩		220kcal 2.1g	325kcal 2.6g	257kcal 2.3g	322kcal 2.5g	227kcal 2.3g
夕食		豚肉粕生姜焼き じゃが芋そぼろ煮 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 青菜磯辺和え	キャベツと豚肉の重ね煮 いろおから じゃが芋のソテー ブロッコリー塩昆布和え	鮭ねぎみそ焼き 大根酢の物 南瓜とさつま芋サラダ <small>きゃべつとさつま揚げの炒め物</small> きのご胡麻生姜	きのごハンバーグ <small>付け合せ) じゃが芋のクミン風味</small> 大根サラダ 人参さっぱり炒め 蒸し大豆の塩昆布和え	魚ごま照り焼き キャベツの辛子酢 長芋うすくず煮 大根のツナ醤油煮 金時豆煮豆
	I献* 食塩		316kcal 2.4g	259kcal 2.2g	293kcal 2.4g	292kcal 2.4g	296kcal 2.5g
		2022年10月3日(月)	2022年10月4日(火)	2022年10月5日(水)	2022年10月6日(木)	2022年10月7日(金)	
昼食		鶏の唐揚げ秘伝のたれ チャプチェ マスタード和え きのご当座煮	鮭のチャンチャン 金時豆と根菜の煮物 えのきと蓮根の甘酢 青菜のくるみ和え	豚丼風煮もの きんぴらサラダ <small>さつま芋のマーレード煮</small> 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	ブルコギ きのごスパゲティ きゃべつの塩麹酢 ワカメの炒め物	
	I献* 食塩		317kcal 2.0g	238kcal 2.5g	253kcal 2.7g	211kcal 2.3g	
夕食		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	秋刀魚の山椒煮 大根酢の物 白菜とじゃこの卵とじ 里芋ごま和え <small>きゃべつの生姜醤油和え</small>	豚肉の中華風 野菜炒め 生姜味噌でんがく <small>キャベツと竹輪の辛子和え</small> 南瓜きんとん	煮魚 チャンプルー 辛子和え 里芋みそ煮チーズ風味	(有)食のコンサル タント●ブーケ 〒939-8206 富山市布瀬町 1-4-7 ☎076-421-6778
	I献* 食塩		239kcal 2.7g	246kcal 2.3g	308kcal 2.9g	274kcal 2.4g	

★玄米ごはんの日(毎週火曜日)
 昼食:9月6日、13日、20日、10月4日
 夕食:9月27日

★雑穀ごはんの日(第2・第4金曜日)
 昼食:9月16日(金)第3金曜日
 夕食:9月9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