

★2022年10月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		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)	2022年10月8日(土)
昼食		鶏の唐揚げ秘伝のたれ チャプチェ マスタード和え きのこ当座煮	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 さつま芋のマーマレード煮 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	プルコギ きのこスパゲティ きゃべつの塩麹酢 ワカメの炒め物	チキンカレー コールスロー 大根桜海老サツと煮 人参酢の物
	I献立 食塩	317kcal 2.0g	238kcal 2.5g	253kcal 2.7g	211kcal 2.3g	316kcal 2.4g	307kcal 2.2g
夕食		魚の醤油麹漬け焼き 大根サラダ 卵とし 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し 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	煮魚 チャンプルー 辛子和え 里芋みそ煮チーズ風味	大豆入り筑前煮 しゅうまいきのこあん くるみと和え あんばやし
	I献立 食塩	239kcal 2.7g	246kcal 2.3g	308kcal 2.9g	274kcal 2.4g	232kcal 2.4g	315kcal 2.5g
		2022年10月10日(月)	2022年10月11日(火)	2022年10月12日(水)	2022年10月13日(木)	2022年10月14日(金)	2022年10月15日(土)
昼食		スポーツの日 	タンドリーチキン レタス ポテトサラダ もやし和え物 ごぼう梅煮	さばの塩焼き 春菊ごま和え ひじき炒り煮 ピーナッツ和え 白菜甘酢漬け	肉じゃが 厚揚げの香味焼き 青菜の切干和え 南瓜きんとん	魚ねぎみそ焼き きゃべつのわさび酢 大根とちくわの炒り煮 ごま和え 金時豆煮豆	鶏肉の生姜焼き 大根サラダ 豆腐のきのこあん 南瓜小豆煮 青菜昆布茶和え
	I献立 食塩		257kcal 1.8g	272kcal 2.7g	313kcal 2.3g	243kcal 2.7g	287kcal 2.7g
夕食			魚の醤油麹漬け焼き 塩昆布漬け 切り干し炒め煮 キャベツサラダ 南瓜黒糖煮	豚肉生姜焼き 春雨中華サラダ レーズン煮 ブロッコリーのごま和え	おでん 豚ひじき炒め 牛蒡水菜のサラダ 人参ごまあえ	豆腐のキムチ煮 マカロニサラダ 青菜おかか和え さつまいのジュース煮	海鮮炒め 白菜とがんもの煮物 じゃが芋のピリ辛 たたきごぼう
	I献立 食塩		207kcal 2.8g	320kcal 2.6g	222kcal 2.8g	322kcal 2.6g	261kcal 2.7g
		2022年10月17日(月)	2022年10月18日(火)	2022年10月19日(水)	2022年10月20日(木)	2022年10月21日(金)	2022年10月22日(土)
昼食		鶏肉の中華風照焼き レタス 厚揚げとチンゲン菜の炒め物 きんぴら 人参ごまあえ	さばのカレー焼き じゃが芋ミートソース 青菜磯辺和え 梅肉和え	鶏唐揚げ秘伝のたれ 南瓜人参ごま キャベツの煮物 かぶの生姜漬け	鮭のきのこあんかけ 大根と厚揚げの炒り煮 青菜ごま味噌和え 一夜漬け	豚肉と春雨の炒め煮 大根とさつま揚げの煮物 キャベツ胡麻酢 青菜の粕味噌和え	魚塩焼き 大根酢の物 キャベツオイスター炒め 法蓮草柚子和え レーズン煮
	I献立 食塩	297kcal 2.1g	296kcal 2.2g	320kcal 2.1g	206kcal 2.5g	229kcal 2.5g	277kcal 2.5g
夕食		魚味噌漬け焼き 青菜と竹輪のごま和え 根菜炒め煮 もやしの土佐和え 大学かぼちゃ	豚肉と干切り野菜の炒め物 赤巻きかまぼこと里芋の煮物 かぶ色とり きのこ胡麻生姜	かに玉 青菜煮浸し じゃが芋ピリ辛和え 金時豆煮豆	大豆のカレー煮 切り干しごま酢 青梗菜とコーンのドレッシング和え わかめのサツと煮	カレイ煮つけ もやし炒め ミックス豆のサラダ チンゲンサイ生姜醤油あえ	鶏肉のマーボー豆腐 ポテトサラダ 白菜とかにかまのさっぱりあえ 人参と桜えびの金平
	I献立 食塩	260kcal 2.3g	245kcal 2.8g	284kcal 2.2g	287kcal 2.2g	200kcal 2.4g	332kcal 2.3g

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10月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2022年10月24日(月)	2022年10月25日(火)	2022年10月26日(水)	2022年10月27日(木)	2022年10月28日(金)	2022年10月29日(土)
昼食		魚粕味噌漬け焼き キャベツ甘酢漬け 温野菜ごまドレッシング 大根のツナ醤油煮 しろ花豆煮豆	鶏肉の梅肉焼き キャベツサラダ 車麩の煮しめ 青梗菜炒め物 豆腐あんかけ	八宝菜 餃子 じゃが芋のごま和え 大根ゆかり和え	ごま味噌筑前煮 厚揚げきのこソース 青菜のくるみ和え 大根のアチャラ漬け	魚照り焼き 大根酢の物 車麩卵とじ 蓮根金平 青菜ごま和え	牛肉の柳川風 厚揚げとチンゲン菜の炒め物 じゃがバター炒め 大根しょうゆ漬け
	I社キ 食塩	243kcal 2.4g	301kcal 2.6g	277kcal 2.5g	308kcal 2.6g	211kcal 2.8g	290kcal 2.4g
夕食		豚肉粕生姜焼き 厚揚げ味噌煮 もやし黒ごまあえ 里芋煮チーズ風味	白身魚のポトフ 南瓜サラダ もやしの和え物 青菜磯辺和え	鶏肉の唐揚げおろし酢添え 長ひじき炒り煮 白菜柚子味噌和え 甘じゃが	白身魚もみじ焼き 青菜と黄菊のお浸し 温野菜ごまみそ和え 酢の物 卵焼き	マーボー豆腐 のっぺい煮 かぶらごき ワカメサラダ	鮭のゆず味噌焼き キャベツの辛子酢 南瓜とさつま芋サラダ 煮浸し こんにゃくピリ辛
	I社キ 食塩	284kcal 2.8g	234kcal 2.2g	315kcal 2.5g	249kcal 2.2g	211kcal 2.7g	289kcal 2.3g
		2022年10月31日(月)	2022年11月1日(火)	2022年11月2日(水)	2022年11月3日(木)	2022年11月4日(金)	2022年11月5日(土)
昼食		鶏肉パン粉焼き レタス ナポリタン 白菜のサラダ しめじ炒り煮	さばのみそ煮 じゃが芋きんぴら 柿なます さつま芋甘煮	肉じゃが 焼き野菜マリネ 白菜のコンソメ煮 きのこ胡麻生姜	文化の日 	タンドリーチキン こふき芋 ビーフン炒め キャベツ辛子酢 大根ゆかり和え	魚照り焼き 青菜の和え物 南瓜人参ごま ピーマン炒り煮 人参タラコ和え
	I社キ 食塩	294kcal 2.1g	303kcal 2.4g	270kcal 2.4g		287kcal 2.3g	230kcal 2.2g
夕食		魚の醤油麹漬け焼き 大根とうす揚げの煮物 そばサラダ 法蓮草柚子和え 里芋みそ煮	鶏肉甘酢炒め 根菜味噌煮 キャベツの辛子和え 大根のカレーピクルス	白身魚のから揚げ野菜あん 大豆サラダ 南瓜甘煮 塩昆布漬け		鮭柚香焼き 大根きんぴら 白和え 里芋とひじきの煮物 青菜おかか和え	ホイコーロー 大根の旨煮 さつま芋サラダ 煮奴じゃこソース
	I社キ 食塩	214kcal 2.6g	238kcal 2.7g	305kcal 2.2g		255kcal 2.8g	269kcal 2.5g
		2022年11月7日(月)					
昼食		鮭粕味噌漬け焼き 大根酢の物 焼きそば じゃがバター炒め ピーナッツ和え	★毎月、末日は「そばの日」 毎年大晦日の年越しそばが有名ですが、12月に限らず毎月の末日(みそか)は日本麺業団体連合会が制定する「そばの日」です。形の通り「細く長く」の願いを込めた商売繁盛の縁起物として、江戸時代の商人たちが月末に好んで食べたという風習に由来しています。 栄養的な特徴は3つ。 ①たんぱく質が多い ...主食類の中で、たんぱく質の多いのが特徴です。白米やうどんに比べ2倍近くあります。 ②ビタミンB群やミネラルが多い ③ルチンを多く含む ...かつてはビタミンPと呼ばれていて、現在ルチンと名付けられている成分は、毛細血管を強化し、血圧を下げるはたらきをします。		今日は何の日? 		
	I社キ 食塩	313kcal 2.8g					
夕食		五目卵焼き 豆腐のえびあんかけ キャベツ和え物 人参生姜味噌和え				(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社キ 食塩	273kcal 2.0g					

★玄米ごはんの日(毎週火曜日)
昼食:10月4日、11日、18日、11月1日
夕食:10月25日

★雑穀ごはんの日(第2・第4金曜日)
昼食:10月28日(金)
夕食:10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