

★2022年11月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		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		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 こぶき芋 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献立 - 食塩		303kcal 2.4g	270kcal 2.4g		287kcal 2.3g	230kcal 2.2g	
夕食	(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	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献立 - 食塩		238kcal 2.7g	305kcal 2.2g		255kcal 2.8g	269kcal 2.5g	
		2022年11月7日(月)	2022年11月8日(火)	2022年11月9日(水)	2022年11月10日(木)	2022年11月11日(金)	
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	チキンカツ かぶの卵とし ごま醤油和え 塩昆布漬け	イカと大根の煮物 キャベツオイスター炒め 里芋ごま和え わかめのサツと煮	鶏肉のマーボー豆腐 炒めなます 青菜のくるみ和え 南瓜きんとん	白身魚磯辺焼き 人参のマリネ 春雨のごま炒め 白菜柚香和え ちくわゆかり揚げ	牛肉の韓国風煮物 ポテトサラダ 煮浸し 蒸し大豆の塩昆布和え
I献立 - 食塩		313kcal 2.8g	324kcal 2.7g	206kcal 2.9g	285kcal 2.3g	278kcal 2.4g	312kcal 2.4g
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	さばの塩焼き セロリきんぴら じゃが芋そぼろあん もやしごま酢和え あんばやし	豚肉のキムチ炒め いりおから かぶの塩昆布和え さつま芋サラダ	魚のコチュジャン煮 じゃが芋のカレー炒め もやしの辛子和え 青菜磯辺和え	豚肉生姜焼き 春菊のピリ辛和え 大根ツナのサラダ れんこん土佐煮	魚ねぎみそ焼き キャベツの辛子酢 ジャーマンポテト もやしの和え物 大根柚子漬け
I献立 - 食塩		273kcal 2.0g	264kcal 2.3g	281kcal 2.2g	219kcal 2.6g	262kcal 2.8g	223kcal 3.0g
		2022年11月14日(月)	2022年11月15日(火)	2022年11月16日(水)	2022年11月17日(木)	2022年11月18日(金)	
昼食		鶏ゆずみそ焼き サラダ 高野豆腐卵とし さつま芋とりんごの重ね煮 青菜ごま和え	カレイ煮つけ チャンプルー きゃべつのごま醤油 大根梅肉和え	鶏肉の醤油麹漬け焼き 野菜炒め じゃが芋ミートソース 春雨酢の物 大根一夜漬け	さばのから揚げ 大根炒り煮 じゃが芋のごま和え チンゲン菜の生姜醤油	マーボー豆腐 卵とし 青菜おかか和え 大根ゆかり和え	エビ中華炒め 南瓜とさつま芋サラダ 青菜磯辺和え 牛蒡の鉄火味噌
I献立 - 食塩		307kcal 1.9g	211kcal 2.8g	308kcal 2.8g	346kcal 2.9g	261kcal 2.8g	276kcal 2.0g
夕食		鮭と秋野菜の揚げ漬け 大根のごま酢和え 白菜のコンソメ煮 こんにゃく味噌煮	大豆のカレー煮 南瓜とさつま芋サラダ 青菜としめじの和え物 人参酢の物	イカと里芋の煮物 厚揚げの香味焼き かぶの甘酢とろろ 南瓜サラダ	ポークチャップ 大根と柿のサラダ 南瓜小豆煮 青菜おひたし	魚味噌漬け焼き かぶのお浸し もやし炒め ひじき炒り煮 さつま芋ジャム煮	白菜と豚肉の重ね煮 温野菜ごまドレッシング 大根のツナ醤油煮 わかめのサツと煮
I献立 - 食塩		255kcal 2.6g	303kcal 1.9g	249kcal 2.7g	287kcal 2.2g	254kcal 2.8g	218kcal 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11月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2022年11月21日(月)	2022年11月22日(火)	2022年11月23日(水)	2022年11月24日(木)	2022年11月25日(金)	2022年11月26日(土)
昼食		魚の醤油麹漬け焼き 辛子和え 白和え キャベツ煮 金時豆煮豆	豚丼風煮もの 厚揚げの香味焼き ピーナッツ和え きのご胡麻生姜		魚ねぎみそ焼き キャベツ胡麻酢 根菜炒め煮 ミックス豆のサラダ 南瓜黒糖煮	鶏肉の生姜焼き 野菜炒め 長ひじき炒り煮 ごぼうサラダ 一夜漬け	煮魚 厚揚げ炒め じゃが芋のごま和え 青菜おかか和え
	I社* 食塩	235kcal 2.2g	289kcal 2.8g		267kcal 2.4g	262kcal 2.9g	250kcal 2.8g
夕食		鶏唐揚げごま風味 白菜とじゃこの卵とじ 青菜和え物 大根柚子漬け	鮭きのごあんかけ いとこ煮 酢の物 大豆じゃこ		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	魚焼き浸し 焼きそば 大根のレモンサラダ ひじき豆板醤炒め	豆腐のキムチ煮 温野菜ごまドレッシング 大根きんぴら 里芋煮チーズ風味
	I社* 食塩	281kcal 2.3g	291kcal 2.5g		252kcal 2.2g	272kcal 2.7g	258kcal 2.7g
		2022年11月28日(月)	2022年11月29日(火)	2022年11月30日(水)	2022年12月1日(木)	2022年12月2日(金)	2022年12月3日(土)
昼食		豚肉のたれ漬け焼き 切干のごま辛子酢 みそ味きんぴら あんばやし	魚のコチュジャン煮 ジャーマンポテト もやし黒ごまあえ 蒸し大豆の塩昆布和え	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 揚げ豆腐きのごあんかけ 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 明太子和え
	I社* 食塩	275kcal 2.5g	237kcal 2.6g	301kcal 2.5g	312kcal 2.3g	364kcal 2.3g	211kcal 2.8g
夕食		魚粕味噌漬け焼き 大根酢の物 南瓜とさつま芋サラダ キャベツの生姜醤油 卵焼き	鶏肉とはるさめの煮物 厚揚げきのごソース 白菜のじゃこ煮 ピーナッツ和え	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	プルコギ 和風ポテサラ 大豆とフキの煮物 人参ごまあえ	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 マスタード和え
	I社* 食塩	314kcal 2.5g	301kcal 2.4g	261kcal 2.7g	313kcal 2.3g	283kcal 1.9g	268kcal 2.6g
		2022年12月5日(月)	2022年12月6日(火)	2022年12月7日(水)			
昼食		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	さばのみそ煮 春雨のごま炒め ブロッコリーの土佐和え 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	<p>★11月1日「ラジオ体操の日」</p> <p>株式会社かんぽ生命保険が、ラジオ体操制定90周年を記念して2018年（平成30年）に制定。日付は1928年（昭和3年）11月1日の朝7時に日本放送協会（NHK）から、初めて「ラジオ体操」の放送が行われたことからです。</p> <p>ラジオ体操は、上肢、下肢の動きがあり、全身を動かすことができます。また、前屈・後屈やひねり、屈伸など様々な関節運動があります。5分程度の体操ですが、一つ一つの動きを丁寧にすることで心拍数が上昇し、汗ばんでくるくらいの運動になります。</p> <p>NHKテレビでも放送されているので、画面を見ながらやれば、決まった時間にお家の中で出来る運動習慣に出来そうです♪</p>		  
	I社* 食塩	211kcal 2.8g	270kcal 2.5g	243kcal 2.8g			
夕食		鶏肉の中華風照焼き もやし炒め 大根の旨煮 じゃが芋のソテー ナムル	里芋の味噌煮 ひじき炒り煮 ごま酢和え 金時豆煮豆	おでん <small>厚揚げテンメンジャン炒め</small> 青菜ごま味噌和え さつま芋サラダ			
	I社* 食塩	295kcal 2.6g	295kcal 2.3g	317kcal 2.7g			

★玄米ごはんの日(毎週火曜日)
 昼食:11月1日、8日、15日、29日
 夕食:11月22日

★雑穀ごはんの日(第2・第4金曜日)
 昼食:11月25日(金)
 夕食:11月11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