

# ★2022年12月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2022年12月5日(月)	2022年12月6日(火)	2022年12月7日(水)	2022年12月8日(木)	2022年12月9日(金)	2022年12月10日(土)
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	れんこんバーグ 焼き豆腐の煮物 かぶの生姜漬け レーズン煮	鰯のごま照焼き 大根酢の物 里芋の味噌煮 青菜生姜醤油和え 金時豆煮豆	肉じゃが マカロニサラダ キャベツの和え物 青菜おかか和え
	I献立 - 食塩	211kcal 2.8g	270kcal 2.5g	243kcal 2.8g	314kcal 2.7g	321kcal 2.3g	312kcal 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 厚揚げテンメンジャン炒め 青菜ごま味噌和え さつま芋サラダ	魚のフライ キャベツサラダ 厚揚げ味噌煮 もやし黒ごまあえ 大根しょうゆ漬け	鶏肉の塩麹漬け焼き きのこスパゲティ 切り干し含め煮 青梗菜炒め物 大根ゆかり和え	鮭コチュマヨ焼き 大根サラダ 白菜の旨煮 南瓜甘煮 人参ごまあえ
	I献立 - 食塩	295kcal 2.6g	295kcal 2.3g	270kcal 2.8g	318kcal 2.5g	274kcal 2.8g	238kcal 1.9g
		2022年12月12日(月)	2022年12月13日(火)	2022年12月14日(水)	2022年12月15日(木)	2022年12月16日(金)	2022年12月17日(土)
昼食		白菜と豚肉の重ね煮 焼き野菜マリネ キャベツ辛子和え 大豆煮	鮭コチュマヨ焼き もやしの辛子和え 白菜の旨煮 さつま芋切り昆布煮 人参ごまあえ	鶏ゆずみそ焼き もやし黒ごまあえ 大根炒り煮 ピーナッツ和え 白菜漬け	魚香味焼き 青菜ごま正油 もやしとニラの炒め物 じゃが芋のソテー ミックス豆のサラダ	大豆のカレー煮 コールスロー じゃがいものごまみそ和え ちくわゆかり揚げ	エビ中華炒め 炒り豆腐 南瓜甘煮 塩麹和え
	I献立 - 食塩	258kcal 1.9g	243kcal 2.2g	243kcal 2.8g	243kcal 2.6g	314kcal 2.7g	215kcal 2.2g
夕食		白身魚磯辺焼き 白菜甘酢漬け ひじき炒り煮 もやしの甜麺醤炒め 卵焼き	鶏肉のマーボー豆腐 大根サラダ 里芋ごま和え 人参と桜えびの金平	煮魚 白和え もやし土佐和え 大学かぼちゃ	豆腐の炒め物 南瓜とさつま芋サラダ 大根と桜海老サッと煮 青梗菜の生姜味噌	魚のから揚げ甘酢あん 白菜の炒め物 大根の薬膳漬け さつまいのジュース煮	鶏肉パン粉焼き マカロニサラダ 青菜ごま和え こんにゃくピリ辛煮
	I献立 - 食塩	222kcal 2.8g	271kcal 2.6g	271kcal 2.2g	282kcal 1.8g	271kcal 2.0g	302kcal 2.2g
		2022年12月19日(月)	2022年12月20日(火)	2022年12月21日(水)	2022年12月22日(木)	2022年12月23日(金)	2022年12月24日(土)
昼食		魚粕味噌漬け焼き かぶ塩麹和え 焼き野菜マリネ きんぴら しろ花豆煮豆	豚肉生姜焼き 南瓜そぼろ煮 白菜と竹輪のごま酢 青菜磯辺和え	魚ねぎみそ焼き 白菜柚香和え ジャーマンポテト 牛蒡とふきのごま酢 南瓜甘煮	チキンカツ もやしナムル ひじき炒り煮 あんばやし	鮭タルタルソース じゃが芋ミートソース ピーマンマリネ きのこ当座煮	豚肉の七味炒め 野菜炒め 大根サイコロ煮 青菜ごま和え 煮奴じゃこソース
	I献立 - 食塩	290kcal 2.4g	289kcal 2.9g	234kcal 2.4g	321kcal 3.0g	303kcal 2.1g	304kcal 2.6g
夕食		鶏肉の中華風照焼き ナポリタン 大根きんぴら 南瓜きんとん	魚のおろし煮 大豆サラダ じゃがバター炒め ゆかり和え	五目卵焼き しゅうまいきのこあん 大根のツナ醤油煮 青菜の粕味噌和え	白身魚磯辺焼き 青菜ともやしのお浸し キャベツの炒め物 じゃが芋ごま和え 塩麹漬け	鶏唐揚げ秘伝のたれ 和風ポテサラ 青菜おかか和え ちくわカレー炒め	ぶりのごまみそ焼き キャベツ甘酢漬け 白菜とさつま揚げの旨煮 じゃがバター炒め 金時豆煮豆
	I献立 - 食塩	307kcal 2.4g	313kcal 2.1g	294kcal 2.3g	239kcal 2.5g	320kcal 2.2g	299kcal 2.5g

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12月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2022年12月26日(月)	2022年12月27日(火)	2022年12月28日(水)	2022年12月29日(木)	2022年12月30日(金)	2022年12月31日(土)
昼食		和風タンドリー スパゲッティ 卵とじ 白菜のごま酢 青菜磯辺和え	魚マスタード焼き キャベツ酢の物 根菜炒め煮 ピーナッツ和え さつま芋マーマレード煮	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	魚照り焼き 酢の物 きんぴらと青菜の和え物 白菜煮浸し 大豆じゃこ	豚丼風煮もの 野菜炒め 南瓜黒糖煮 青菜ごま和え	
	I補料 食塩	321kcal 2.9g	282kcal 2.0g	272kcal 2.8g	268kcal 2.8g	227kcal 2.2g	
夕食		魚の醤油麹漬け焼き 大根酢の物 白菜と筍の煮物 じゃが芋のごま和え 大豆のベーコン炒め	豆腐チゲ ジャーマンポテト もやしの辛子和え ブロッコリー和え	鮭きのこあんかけ ポテトサラダ 白菜と竹輪のごま酢 わかめのサッと煮	マーボー豆腐 南瓜とさつま芋サラダ キャベツ辛子和え 大根しょうゆ漬け	えびのチリソース 白菜とじゃこの卵とじ ごま和え さつま芋マーマレード煮	
	I補料 食塩	227kcal 2.8g	255kcal 2.5g	262kcal 2.3g	312kcal 2.2g	240kcal 2.6g	
		2023年1月2日(月)	2023年1月3日(火)	2023年1月4日(水)	2023年1月5日(木)	2023年1月6日(金)	2023年1月7日(土)
昼食				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 大豆サラダ じゃがバター炒め かぶの生姜漬け
	I補料 食塩			273kcal 1.8g	293kcal 2.5g	294kcal 2.2g	254kcal 2.1g
夕食				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じ 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
	I補料 食塩			312kcal 2.5g	272kcal 2.3g	302kcal 2.7g	322kcal 2.4g
昼食		★毎月13日は、一汁三菜の日 和食の素材メーカー（フジッコ株式会社・ニコニコのり株式会社・キング醸造株式会社・株式会社はくばく・株式会社ますやみそ・マルトモ株式会社）で構成する「一汁三菜ぴらす・みらいご飯」の6社が制定。日付は「13」が「一汁三菜」の読み方に似ていることから毎月13日に。いろいろな料理を組み合わせ、さまざまな栄養素がバランスよくとれる「一汁三菜」（主食・汁物・主菜・副菜・副々菜）という和食のスタイルを子ども達につなげていくことが目的。記念日は一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録されました。					
	I補料 食塩						
夕食				和食の基本形は 			(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補料 食塩						

★玄米ごはんの日(毎週火曜日)  
昼食:12月6日、13日、20日  
夕食:12月27日

★雑穀ごはんの日(第2・第4金曜日)  
昼食:12月23日(金)  
夕食:12月9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、気軽にお電話ください♪