

★2023年1月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

| | | 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 | I補給 食塩 |  | | 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 | | |
| | | | | 273kcal 1.8g | 293kcal 2.5g | 294kcal 2.2g | 254kcal 2.1g | | |
| 夕食 | I補給 食塩 |  | | 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し 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 | | |
| | | | | 312kcal 2.5g | 272kcal 2.3g | 302kcal 2.7g | 322kcal 2.4g | | |
| | | 2023年1月9日(月) | 2023年1月10日(火) | 2023年1月11日(水) | 2023年1月12日(木) | 2023年1月13日(金) | 2023年1月14日(土) | | |
| 昼食 | I補給 食塩 | <p>成人の日</p>  | <p>成人の日</p> | 鮭粕味噌漬け焼き 白菜のごま酢 里芋とひじきの煮物 小松菜のバター醤油炒め 大根ゆかり和え | マーボー豆腐 切り干し胡麻酢 南瓜甘煮 青菜磯辺和え | 魚の塩麹漬け焼き もやしのごま酢 野菜炒め 芋の明太和え 大豆じゃこ | 鶏バーベキューソース さつま芋ごま和え 大根の旨煮 白菜の梅おかか和え わかめのサッと煮 | タラポトフ 厚揚げみそ炒め 白菜のごま酢 青菜なめたけ和え | |
| | | | | 232kcal 2.8g | 295kcal 2.4g | 240kcal 2.2g | 258kcal 2.8g | 211kcal 2.1g | |
| 夕食 | I補給 食塩 |  | | 豚肉の卵とし もやしナムル 大根のツナ醤油煮 さつま芋サラダ | さばのみそ煮 大根サラダ きゃべつとさつま揚げの炒め物 金時豆煮豆 | 豚肉の甘辛ごま炒め ふろふき大根 レーズン煮 白菜とかにかまのさっぱりあえ | 魚味噌漬け焼き キャベツの辛子酢 春雨のごま炒め 大根桜海老サッと煮 南瓜きんとん | 里芋の和風カレー もやしナムル 青菜ごま和え ブロッコリー和え | |
| | | | | 267kcal 2.5g | 265kcal 2.5g | 276kcal 2.3g | 243kcal 2.9g | 259kcal 2.4g | |
| | | 2023年1月16日(月) | 2023年1月17日(火) | 2023年1月18日(水) | 2023年1月19日(木) | 2023年1月20日(金) | 2023年1月21日(土) | | |
| 昼食 | I補給 食塩 | | | ぶりの粕味噌焼き 酢の物 卵とし キャベツ煮 青菜ごま和え | 牛肉の韓国風煮物 温野菜ごまドレッシング 青菜おかか和え レーズン煮 | さばの竜田揚げ 里芋と金時豆の煮物 もやしのごま酢 白菜漬け | 鶏肉の中華風照焼き キャベツサラダ 根菜味噌煮 じゃが芋ピリ辛和え ワカメの卵とし | 魚のコチュジャン煮 スパゲッティサラダ 青菜ごま和え 大根のアチャラ漬け | 里芋と豚肉のみそ煮 シウマイきのこあん 白菜のコンソメ煮 塩麹漬け |
| | | | | 304kcal 2.8g | 256kcal 2.2g | 325kcal 2.5g | 316kcal 2.4g | 281kcal 2.7g | 282kcal 2.5g |
| 夕食 | I補給 食塩 | | | 鶏から揚げマリネ さつま芋白和え もやし土佐和え 塩昆布和え | 白身魚のみそ煮 もやしとニラの炒め物 青菜の切干和え キャベツゆかり和え | 肉じゃが でんがく ブロッコリーごま醤油 わかめのサッと煮 | 鮭きのこあんかけ 野菜コンソメ煮 大根とさつま揚げのきんぴら さつま芋マーレード煮 | 里芋の味噌煮 もやしナムル ひじき煮 豆腐のきのこあん | 魚ねぎみそ焼き かぶ色とり ポテトサラダ 人参さっぱり炒め 白菜のごま酢 |
| | | | | 327kcal 2.7g | 244kcal 2.6g | 271kcal 2.5g | 240kcal 1.9g | 246kcal 2.5g | 242kcal 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。

★2023年1月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

| | | 2023年1月23日(月) | 2023年1月24日(火) | 2023年1月25日(水) | 2023年1月26日(木) | 2023年1月27日(金) | 2023年1月28日(土) |
|----|-----------|---|---|--|---|---|---|
| 昼食 | | 鶏肉秘伝のたれつけ焼き キャベツの辛子酢 ナポリタン 大根とツナの醤油煮 青菜ごま和え | 魚塩焼き 大根酢の物 五目煮豆 ピーナッツ和え 大学芋 | ポークチャップ 白菜とさつま揚げの旨煮 ごま味噌和え 南瓜きんとん | 魚ねぎみそ焼き 大根サラダ 厚揚げ炒め キャベツの辛子醤油 揚芋あんがらめ | 豚肉粕生姜焼き 南瓜人参ごま 大根のスープ煮 しろ花豆煮豆 | 魚味噌漬け焼き ごぼうサラダ 白菜の炒め物 里芋の煮物 大根のカレー金平 |
| | I社キ 食塩 | 309kcal 2.9g | 282kcal 2.6g | 283kcal 2.5g | 260kcal 2.6g | 315kcal 2.0g | 245kcal 2.3g |
| 夕食 | | 魚の醤油麹漬け焼き もやしの山椒炒め がんもどき含め煮 梅肉和え 南瓜甘煮 | 酢豚 温野菜ごまドレッシング 白菜とかにかまのさっぱりあえ 大豆煮豆 | カレイのカレー煮 豚ひき肉とザーサイのピリ辛炒め キャベツサラダ きのこ胡麻生姜 | 鶏肉とはるさめの煮物 豚ひじき炒め みそ味きんぴら 青菜の粕味噌和え | 白身魚フライ 春雨中華サラダ 白菜柚香和え 里芋煮チーズ風味 | 豆腐チゲ 塩味焼きそば 人参さっぱり炒め 塩昆布漬け |
| | I社キ 食塩 | 226kcal 2.4g | 287kcal 2.5g | 222kcal 2.3g | 304kcal 2.3g | 326kcal 2.7g | 258kcal 2.8g |
| | | 2023年1月30日(月) | 2023年1月31日(火) | 2023年2月1日(水) | 2023年2月2日(木) | 2023年2月3日(金) | 2023年2月4日(土) |
| 昼食 | | 魚の塩麹漬け焼き かぶ色とり 五目煮豆 三色ピーマンマリネ ワカメのさっと煮 | 肉じゃが 温野菜ごまドレッシング ひじき炒り煮 金時豆煮豆 | 白身魚磯辺焼き にんじんしりしりー 白菜とさつま揚げの旨煮 切り干し大根のナポリタン 一夜漬け | 大豆と鶏肉の煮物 野菜炒め フルーツきんとん 卵焼き | 魚ねぎみそ焼き 大根酢の物 根菜炒め煮 南瓜黒糖煮 青菜昆布茶和え | 豚肉の柳川風 大根のわさび酢 じゃがいも三色きんぴら 人参ごまあえ |
| | I社キ 食塩 | 191kcal 2.7g | 272kcal 2.1g | 198kcal 2.8g | 321kcal 1.9g | 240kcal 2.3g | 245kcal 2.3g |
| 夕食 | | 鶏肉の塩麹漬け焼き 野菜炒め 南瓜サラダ 白菜とかにかまのさっぱりあえ れんこん土佐煮 | さばから揚げしょうがあん 高野豆腐卵とし 南瓜小豆煮 大根酢漬け | 豆腐の炒め物 マカロニサラダ きゃべつの塩麹酢 ゆかり和え | 鮭の粕味噌煮 ジャーマンポテト もやし辛子和え 大豆じゃこ | きのこハンバーグ キャベツ胡麻酢 大根粕煮 南瓜黒糖煮 金時豆煮豆 | 魚塩焼き 白菜柚香和え チャンプルー 大根のツナ醤油煮 青菜ごま和え |
| | I社キ 食塩 | 309kcal 2.1g | 354kcal 2.6g | 317kcal 2.5g | 276kcal 2.8g | 315kcal 2.0g | 206kcal 2.9g |
| | | 2023年2月6日(月) | 2023年2月7日(火) | | | | |
| 昼食 | | タンドリーチキン じゃが芋オープン焼き 大根の旨煮 もやしの辛子和え 青菜海苔和え | カレー煮つけ 温野菜ごまみそ和え ミックス豆のサラダ さつま芋マーマレード煮 | <p>★七草粥 1月7日には七草粥がふるまわれますが、このお粥には春の七草がふんだんに使われています。それぞれの七草に邪気を払い万病を防ぐ意味があり、現在はおせち料理で疲れた胃を休める意味で食されることも多いようです。</p> <p>★おしるこ 1月11日のおしるこには、お正月に飾っていた鏡餅を割り入れます。雑煮と同じく、お迎えした神様の力が宿った鏡餅を食べることで1年の活力を得るとい意味を持ちます。</p> | | <p>1月の 行事食</p>  |  |
| | I社キ 食塩 | 249kcal 2.5g | 255kcal 2.0g | | | | |
| 夕食 | | 魚の塩麹漬け焼き 青梗菜和え物 キャベツの炒め物 じゃがバター炒め こんにゃく味噌煮 | 豚肉のキムチ炒め 白菜の旨煮 人参さっぱり炒め 豆腐あんかけ | | | <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 ☎076-421-6778</p> | |
| | I社キ 食塩 | 191kcal 2.2g | 222kcal 2.5g | | | | |

★玄米ごはんの日(毎週火曜日)
昼食:1月10日、17日、31日、2月7日
夕食:1月24日

★雑穀ごはんの日(第2・第4金曜日)
昼食:1月27日(金)
夕食:1月13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、気軽にお電話ください♪