

★2023年5月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

	2023年5月1日(月)	2023年5月2日(火)	2023年5月3日(水)	2023年5月4日(木)	2023年5月5日(金)	2023年5月6日(土)
昼食	鶏肉の中華風照焼き もやしとアスパラの中華ドレッシング じゃがいもてり煮 ごま和え 大根のカレーピクルス	魚のごま照り焼き 青菜和え物 炒り豆腐 さつま芋プラム煮 ひじき豆板醤炒め	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	鮭粕味噌漬け焼き 酢の物 ひじき炒り煮 きゃべつの生姜醤油和え たらこ和え
I献立 - 食塩	267kcal 2.3g	245kcal 2.2g				263kcal 2.9g
夕食	魚味噌漬け焼き 大根サラダ 温野菜の味噌ヨーグルト和え 白菜煮浸し 煮奴じゃこソース	豚肉みそ炒め 和風ポテサラ もやしごま酢和え 金時豆煮豆				豚肉の五目ごま炒め さつま芋サラダ 大根のツナ醤油煮 一夜漬け
I献立 - 食塩	204kcal 2.4g	301kcal 2.1g				313kcal 2.5g
	2023年5月8日(月)	2023年5月9日(火)	2023年5月10日(水)	2023年5月11日(木)	2023年5月12日(金)	2023年5月13日(土)
昼食	鮭の塩麹漬け焼き 酢の物 きのこスパゲティ 味噌味きんぴら 一夜漬け	鶏から揚げマリネ 厚揚げの煮もの ワカメサラダ 人参生姜味噌和え	魚のコチュジャン煮 じゃが芋とトマトの重ね煮 大根ときゅうりのごま酢 青菜磯辺和え	タンドリーチキン 中華風野菜炒め 青菜煮浸し(うす揚げ) 煮奴じゃこソース	魚マスタード焼き チンゲンサイ生姜醤油あえ じゃが芋そぼろ煮 きゃべつと竹輪のごま酢和え こんにゃくあんばやし	鶏肉のワイン煮 ジャーマンポテト 大根ツナのサラダ 長いものわさび醤油漬け
I献立 - 食塩	250kcal 2.8g	306kcal 2.6g	219kcal 2.5g	275kcal 2.2g	248kcal 2.2g	330kcal 2.3g
夕食	豚肉のたれ漬け焼き 酢の物(春雨) 里芋ねぎ味噌和え 煮奴じゃこソース	カレーのカレー煮 野菜炒め さつま芋レーズン煮 青菜ごま和え	肉豆腐 長ひじき炒り煮 ごま酢和え たらこ和え	魚塩焼き さつま芋おろしあえ 卵とじ ふきの土佐煮 ブロッコリーごまマヨ	豚肉と野菜のケチャップ炒め 温野菜ごまみそ和え じゃがバター炒め ピーナッツ和え	白身魚ポトフ 鶏ごぼう もやしナムル なす炒め
I献立 - 食塩	315kcal 2.4g	230kcal 2.3g	258kcal 2.6g	292kcal 2.6g	245kcal 2.3g	241kcal 2.4g
	2023年5月15日(月)	2023年5月16日(火)	2023年5月17日(水)	2023年5月18日(木)	2023年5月19日(金)	2023年5月20日(土)
昼食	豚肉生姜焼き 野菜炒め 卵とじ もやしごま酢和え 塩麹漬け	アクアパッツァ ナポリタン キャベツサラダ 人参ごまあえ	鶏肉の梅肉焼き もやしナムル イカとセロリの炒め物 酢の物 きのこ胡麻生姜	白身魚磯辺焼き ピーマンマリネ 根菜炒め煮 じゃがバター炒め ごま和え	豆腐と豚肉のキムチ煮 南瓜えびあんかけ 切干ハリハリ漬 きゅうり土佐和え	魚の塩麹漬け焼き 大根桜海老サツと煮 ひじき炒り煮 じゃが芋のごま和え 青菜磯辺和え
I献立 - 食塩	295kcal 2.8g	340kcal 2.2g	264kcal 2.9g	228kcal 2.3g	252kcal 2.7g	203kcal 2.7g
夕食	魚粕味噌漬け焼き 酢の物 なすの炒め物 じゃが芋としめじのごま和え 青菜おかか和え	豚肉の七味炒め 野菜炒め ミニがんもの煮もの さつま芋プラム煮 きゅうり酢の物	魚唐揚げ 切干大根の胡麻辛子酢 じゃが芋のソテー 卵焼き	鶏肉のマーボー豆腐 野菜コロコロ煮 青菜おかか和え ひよこ豆のサラダ	アジフライ 白菜の炒め物 もやしのごま酢 金時豆煮豆	豚丼風煮物 しゅうまいきのこあん きゃべつの塩麹酢 ブロッコリー塩昆布和え
I献立 - 食塩	256kcal 2.9g	292kcal 2.5g	329kcal 2.7g	270kcal 2.5g	325kcal 2.3g	285kcal 2.8g

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5月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2023年5月22日(月)	2023年5月23日(火)	2023年5月24日(水)	2023年5月25日(木)	2023年5月26日(金)	2023年5月27日(土)
昼食		魚揚げ漬け 厚揚げきのこソース さつま芋マーレード煮 大根ゆかり和え	豆腐ステーキにあん 焼きそば ピーナッツ和え 塩昆布和え	鮭きのこあんかけ じゃが芋煮物 キャベツ胡麻酢 青菜しょうが醤油	肉じゃが ナポリタン 青菜ごま和え 白菜甘酢漬け	イカと里芋の煮物 いりおから アスパラサラダ 酢の物	豚肉のおかか煮 ポテトサラダ 青菜とわかめの和え物 蒸し大豆の塩昆布和え
	I補助 食塩	326kcal 2.5g	311kcal 2.8g	215kcal 2.4g	316kcal 2.9g	209kcal 2.6g	308kcal 2.4g
夕食		鶏肉の塩麹漬け焼き 大根サラダ 中華風野菜炒め じゃが芋のごま和え ワカメの卵とじ	あじのピリ辛焼き 青菜煮浸し ポテトサラダ 人参タラコ和え	鶏肉パン粉焼き コールスロー カポナータ さつま芋のサラダ わかめのサッと煮	魚梅煮 五目肉味噌 大根の薬膳漬け 大学芋	ハンバーグ もやしナムル 青菜のなめ茸和え 人参と桜えびの金平	魚ねぎみそ焼き キャベツサラダ 大根炒め煮 じゃが芋ピリ辛和え しろ花豆煮豆
	I補助 食塩	243kcal 2.6g	269kcal 2.1g	284kcal 1.9g	302kcal 2.7g	322kcal 2.7g	253kcal 2.4g
		2023年5月29日(月)	2023年5月30日(火)	2023年5月31日(水)	2023年6月1日(木)	2023年6月2日(金)	2023年6月3日(土)
昼食		豚肉粕生姜焼き 茄子のみそ炒め もやし土佐和え ごぼうのごま酢	魚ごま照り焼き キャベツ酢味噌 チャンプルー きんぴら 塩麹漬け	すき焼き風 ポテトサラダ もやしマーボー 青菜ごま和え	鮭コチュマヨ焼き 和風ラタトゥイユ 焼きうどん 春菊ごま和え 大根しょうゆ漬け	マーボー豆腐 じゃが芋重ね煮 なすのごまあえ ちくわカレー炒め	アジの辛味煮 牛蒡水菜のサラダ キャベツとツナのごま醤油 冷奴
	I補助 食塩	299kcal 2.7g	241kcal 2.7g	299kcal 2.4g	278kcal 2.3g	282kcal 2.7g	261kcal 2.6g
夕食		魚の醤油麹漬け焼き キャベツの生姜醤油和 4種の野菜のナムル さつまいのジュース煮 塩昆布漬け	ホイコーロー マカロニサラダ 青菜の切干和え 人参ごまあえ	鯖のねぎ味噌焼き 塩昆布和え 春雨ピリ辛炒め 大根のツナ醤油煮 ふわふわ豆腐	鶏肉の八角煮 もやし炒め物 じゃが芋のごま和え キャベツ和え	魚唐揚げ じゃがいもてり煮 ブロッコリーピーナッツ和え ゆかり和え	豚丼風煮もの 長ひじき炒り煮 キャベツサラダ 大豆煮豆
	I補助 食塩	203kcal 2.7g	307kcal 2.6g	314kcal 2.5g	274kcal 2.3g	285kcal 2.5g	234kcal 2.5g
		2023年6月5日(月)	2023年6月6日(火)	2023年6月7日(水)	<div data-bbox="1165 1736 1921 2122" data-label="Text"> <p>★5月5日 こどもの日 「柏餅」 こどもの日は、『こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する』ために国が制定した国民の休日です。こどもの日に柏餅を食べようになったのは、江戸時代中期頃。柏の葉は、枯葉となっても木から落ちず、新芽が芽吹くまで葉に留まることから、木の神様に守られていると考えられていました。このことから「子が生まれるまで、親は生きる」「家系が途絶えない」「子孫繁栄」などの縁起物のよいものとして、柏餅を食べる風習が広まりました。</p> </div> <div data-bbox="1165 2122 1417 2433" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1501 2240 1669 2418" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1690 2151 1921 2418" data-label="Text"> <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> </div>		
昼食		魚味噌漬け焼き キャベツの辛子酢 スパゲッティ(ミートソース) 小松菜とうす揚げの煮浸し 大根ゆかり和え	豆腐の炒め物 キャベツと鶏ささみのコマドレシソング 青菜ごま和え 金時豆煮豆	魚照り焼き 酢の物 根菜炒め煮 なすのみそ炒め あんばやし			
	I補助 食塩	272kcal 2.8g	257kcal 2.1g	233kcal 3.0g			
夕食		豚肉の香味焼き 野菜炒め 高野豆腐卵とじ 大根きんぴら じゃが芋ごま和え	イカのカレー煮 大豆サラダ 大根桜海老サッと煮 青梗菜の生姜味噌	鶏肉のピリ辛炒め ひじき炒り煮 辛子和え 揚芋あんがらめ			
	I補助 食塩	294kcal 2.7g	306kcal 2.3g	316kcal 2.5g			

★玄米ごはんの日(毎週火曜日)
昼食:5月2、9、16、30日、6月6日
夕食:5月23日

★雑穀ごはんの日(第2・第4金曜日)
昼食:5月26日(金)
夕食:5月12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