

★2023年9月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2023年9月4日(月)	2023年9月5日(火)	2023年9月6日(水)	2023年9月7日(木)	2023年9月8日(金)	2023年9月9日(土)
昼食		和風タンドリー コールスロー 厚揚げきのこソース じゃがバター炒め 塩昆布漬け	魚の塩麹漬け焼き ピーナッツ和え じゃが芋そぼろ煮 大根のカレー金平 青菜磯辺和え	酢鶏 白菜の旨煮 里芋ごま和え 南瓜黒糖煮	鯖のねぎ味噌焼き 酢の物 じゃが芋てりてり煮 水菜とツナの柚子こしょう和え 煮奴じゃこソース	牛肉の韓国風煮物 豆腐野菜あんかけ 青菜ごま和え 南瓜サラダ	魚生姜照焼き 大根サラダ 茄子の酢味噌炒め もやしの辛子和え 煮っころがし
	Iレシピ - 食塩	313kcal 2.3g	219kcal 2.6g	293kcal 2.8g	279kcal 2.8g	287kcal 2.3g	252kcal 2.9g
夕食		魚粕味噌漬け焼き 酢の物 南瓜人参ごま なすの田楽 ひよこ豆のサラダ	豚肉生姜焼き 冬瓜とえびのあんかけ もやし黒ごまあえ さつま芋プラム煮	イカじゃが もやしピリ辛炒め ピーナッツ和え なすの酢醤油	鶏肉のマーマレード焼き レタス ナポリタン きゃべつ辛子和え きのこ胡麻生姜	魚唐揚げ ひじき炒り煮 さつま芋レモン煮 大根梅肉和え	鶏肉パン粉焼き 焼きうどん 青菜ごま正油 人参生姜味噌和え
	Iレシピ - 食塩	297kcal 2.7g	254kcal 2.3g	234kcal 2.8g	291kcal 2.3g	286kcal 2.3g	278kcal 2.2g
		2023年9月11日(月)	2023年9月12日(火)	2023年9月13日(水)	2023年9月14日(木)	2023年9月15日(金)	2023年9月16日(土)
昼食		魚の醤油麹漬け焼き もやしのわさび酢 和風ポテサラ 大根のツナ醤油煮 人参ごまあえ	豚汁風煮物 しゅうまいきのこあん さつま芋はちみつ煮 青菜ごま正油	カレイ煮つけ 焼きそば もやしのごま酢 さつま芋サラダ	鶏肉マリネ焼き がんもの煮物 青菜ごま和え あんばやし	魚照り焼き キャベツの辛子酢 じゃが芋そぼろ煮 ごま和え わかめのサッと煮	マーボー豆腐 大根の旨煮 きんぴら 蒸し大豆の塩昆布和え
	Iレシピ - 食塩	231kcal 2.1g	304kcal 2.4g	290kcal 2.8g	313kcal 2.6g	215kcal 2.9g	277kcal 2.7g
夕食		鶏肉の中華風照焼き キャベツ辛子酢 マカロニサラダ 青菜の切干和え わかめのサッと煮	魚ねぎみそ焼き 酢の物 里芋と金時豆の煮物 きんぴら 塩昆布漬け	豚肉の香味焼き 豆腐のナムル 南瓜甘煮 大根青じそ和え	白身魚のから揚げ野菜あん 厚揚げ炒め じゃが芋のごま和え なすの辛子漬け	磯辺焼き 青菜と竹輪のごま醬 キャベツと鶏ささみのゴマドレッシング 大豆とフキの煮物 南瓜きんとん	鮭のきのこあんかけ 長ひじき炒り煮 さつま芋マーマレード煮 ピーナッツ和え
	Iレシピ - 食塩	314kcal 2.6g	240kcal 2.6g	295kcal 2.4g	288kcal 2.8g	233kcal 2.0g	246kcal 2.1g
		2023年9月18日(月)	2023年9月19日(火)	2023年9月20日(水)	2023年9月21日(木)	2023年9月22日(金)	2023年9月23日(土)
昼食			鮭粕味噌漬け焼き キャベツの辛子酢 肉団子の中華あん 大根のツナ醤油煮 青菜おかか和え	鶏肉の塩麹漬け焼き パンネトマトソース 春雨酢の物 きゃべつとさつま揚げの炒め物 こんにゃくピリ辛煮	魚塩焼き 大根のわさび酢 厚揚げとキャベツの味噌炒め 青菜ごま和え にんじんのサッと煮	里芋の味噌煮 白和え なすとピーマンの炒め物 大根の薬膳漬け	
	Iレシピ - 食塩		281kcal 3.1g	316kcal 2.7g	212kcal 2.6g	275kcal 2.5g	
夕食			鶏肉のマーボー豆腐 玉ねぎとブロッコリーの炒め物 白菜のごま酢 人参と桜えびの金平	さばのカレー焼き きゃべつのごま醤油 炒めなます 南瓜甘煮 ちくわ二色揚げ	豚しゃぶごまだれ ミックス豆煮 酢みそ和え 大根しょうゆ漬け	魚味噌漬け焼き もやしの土佐和え 根菜炒め煮 青菜ごま味噌和え 金時豆煮豆	
	Iレシピ - 食塩		270kcal 2.5g	303kcal 2.1g	306kcal 2.8g	247kcal 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。

★2023年9月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2023年9月25日(月)	2023年9月26日(火)	2023年9月27日(水)	2023年9月28日(木)	2023年9月29日(金)	2023年9月30日(土)
昼食		魚の塩麹漬け焼き ピーマンマリネ 南瓜とさつま芋サラダ なすの田楽 こんにゃくピリ辛	鶏肉の八角煮 みそ味きんぴら わさび酢和え 大豆じゃこ	魚粒マスタード焼き キャベツ辛子酢 ポトフ風 <small>かぼちゃとミックス豆のサラダ</small> 大根ゆかり和え	きのこハンバーグ <small>付け合せ) じゃが芋のクミン風味</small> 大根サラダ 人参さっぱり炒め ワカメの卵とじ	イカ照り焼き きゃべつの塩麹酢 茄子のドライカレー さつま芋とりんごの重ね煮 人参ごまあえ	鶏みそ漬け焼き 野菜炒め マカロニサラダ もやしナムル ブロッコリーのごまあえ
	Iレシピ - 食塩	291kcal 2.3g	325kcal 2.6g	234kcal 2.3g	275kcal 2.5g	227kcal 2.3g	324kcal 2.6g
夕食		豚肉粕生姜焼き コロッケ キャベツサラダ わかめのサッと煮	カラスカレイのピカタ 厚揚げ炒め 里芋ねぎ味噌和え 青菜磯辺和え	キャベツと豚肉の重ね煮 いりおから じゃが芋のソテー ブロッコリー塩昆布和え	鮭ねぎみそ焼き 大根酢の物 南瓜とさつま芋サラダ <small>きゃべつとさつま揚げの炒め物</small> きのこ胡麻生姜	豚肉のキムチ炒め 厚揚げきのこソース みそ味きんぴら じゃが芋ごまあえ	魚ごま照り焼き キャベツの辛子酢 長芋うすくず煮 大根のツナ醤油煮 金時豆煮豆
	Iレシピ - 食塩	313kcal 2.3g	259kcal 2.2g	293kcal 2.4g	292kcal 2.4g	322kcal 2.5g	243kcal 2.9g
		2023年10月2日(月)	2023年10月3日(火)	2023年10月4日(水)	2023年10月5日(木)	2023年10月6日(金)	2023年10月7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	豆腐の炒め物 春雨中華サラダ 南瓜甘煮 塩麹漬け	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	豚肉の中華風 野菜炒め 生姜味噌でんがく <small>キャベツと竹輪の辛子和え</small> 南瓜きんとん	チキンカレー コールスロー 大根桜海老サッと煮 人参酢の物
	Iレシピ - 食塩	317kcal 2.0g	240kcal 2.5g	246kcal 2.3g	213kcal 2.3g	302kcal 2.4g	307kcal 2.2g
夕食		魚の醤油麹漬け焼き 大根サラダ 卵とじ ひじき煮 ピーナッツ和え	豚丼風煮もの 厚揚げみそ炒め <small>さつま芋のマーメレード煮</small> 塩昆布漬け	秋刀魚の山椒煮 大根酢の物 白菜とじゃこの卵とじ 里芋ごまあえ <small>きゃべつの生姜醤油和え</small>	プルコギ きのこスパゲティ きゃべつの塩麹酢 牛蒡の鉄火味噌	煮魚 チャンプルー 辛子和え 人参ごまあえ	大豆入り筑前煮 しゅうまいきのこあん くるみ和え あんばやし
	Iレシピ - 食塩	239kcal 2.7g	290kcal 2.4g	307kcal 2.8g	317kcal 2.5g	228kcal 2.3g	315kcal 2.5g

★今年の十五夜(中秋の名月)は、9月29日(金)
 「中秋の名月」とは、旧暦の8月15日に出る月のことを指します。もしかすると「十五夜」という言葉の方が馴染みがあるかもしれません。「中秋の名月」も「十五夜」も同じことを意味しています。
 旧暦では秋を7月～9月としており、旧暦7月を「初秋」、旧暦8月を「仲秋」、旧暦9月を「晩秋」と区分しました。「仲秋」が旧暦8月の全体を指すことに対し、「中秋」は秋全体の中日を意味し、旧暦8月15日のみを指します。現代では旧暦と暦の数え方が異なるため、年によって十五夜の日が異なりますが、9月の中旬～10月上旬に訪れます。
 2023年の中秋の名月は、9月29日。ちなみに、2024年の中秋の名月は、9月17日です。満月になる周期にも多少のズレがあるため、中秋の名月は必ずしも満月ではありません。とはいえ、満月に近い綺麗な月が見られることには違いありません。年に一度の中秋の名月を楽しみましょう。

お月見には、「美しい月を愛でる」だけでなく、収穫に感謝する意味合いも込められています。お月見の定番といえば、月見団子。丸い形をした団子が、満月を連想させることから、中秋の名月には団子をお供えする風習が定着しました。そのほか、里芋やさつま芋、栗、果物などの秋の収穫物が供えられます。お供え物を食べることによって、月や神様の力や恩恵を心身に宿すとされています。

また、お月見には稲穂に見立てたすすきが飾られます。すすきは茎が中空(内部が空洞)のため、神様の宿り場になると信じられていたのです。また、すすきの鋭い切り口は、魔除けになるとも考えられました。そのため、お月見のすすきには悪霊や災いなどから収穫物を守り、翌年の豊作を願う意味が込められています。

9月の
行事食

(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



★玄米ごはんの日(毎週火曜日)
 昼食:9月5、12、19、10月3日
 夕食:9月26日

★雑穀ごはんの日(第2・第4金曜日)
 昼食:9月22日(金)
 夕食:9月8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♪