

★2024年4月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2024年4月1日(月)	2024年4月2日(火)	2024年4月3日(水)	2024年4月4日(木)	2024年4月5日(金)	2024年4月6日(土)
昼食	I補助食塩	豚肉のキムチ炒め 豆腐あんかけ 酢の物 人参ごまあえ	イカのケチャップ炒め マカロニサラダ 青菜おかか和え 大豆煮豆	鶏肉のしょうゆ麹漬焼き 野菜炒め 温野菜ごまドレッシング さきいか入りきんぴら 一夜漬け	魚マスタード焼き 人参のマリネ 焼きカレーうどん ひじき炒り煮 大根塩昆布漬け	鶏肉の五目炒め 厚揚げの香味焼き さつま芋切り昆布煮 あんばやし	魚焼き漬け 和風ポテトサラダ 味噌味きんぴら しろ花豆煮豆
		234kcal	288kcal	251kcal	272kcal	325kcal	275kcal
		2.3g	2.3g	2.5g	2.4g	2.9g	2.3g
夕食	I補助食塩	魚ねぎみそ焼き 玉ねぎとかにかまのポン酢しょうゆ 餃子 きんぴら さつま芋マーメイド煮	豚肉辛み炒め 長ひじき炒り煮 南瓜とフキの含め煮 大根酢漬け	魚照り焼き 酢の物 白菜の旨煮 ごま和え 金時豆煮豆	豚丼風煮もの 炒り豆腐 人参さっぱり炒め さつま芋きんとん	鮭コチュマヨ焼き キャベツサラダ ナポリタン 白菜のじゃこ煮 ワカメの炒め物	豆腐チゲ 春雨酢の物 大根きんぴら ブロッコリー塩昆布和え
		285kcal	269kcal	223kcal	272kcal	295kcal	258kcal
		2.4g	2.9g	2.8g	2.4g	2.6g	2.5g
		2024年4月8日(月)	2024年4月9日(火)	2024年4月10日(水)	2024年4月11日(木)	2024年4月12日(金)	2024年4月13日(土)
昼食	I補助食塩	魚味噌漬焼き 菜種和え 鶏ごぼう 新玉ねぎのサラダ きゃべつ酢の物	和風タンドリーチキン 野菜炒め 温野菜ごまドレッシング 大根とツナの醤油煮 青菜磯辺和え	魚生姜照焼き 大根サラダ 厚揚げみそ炒め キャベツ煮 南瓜甘煮	里芋の和風カレー 白菜とちくわの旨煮 塩麹きんぴら 人参とらっきょうの酢の物	さばのみそ煮 もやし炒め ブロッコリーときくらげのナムル 塩麹漬け	ポークチャップ 春野菜味噌煮 青菜ごま正油 酢の物
		208kcal	231kcal	227kcal	250kcal	235kcal	302kcal
		2.6g	2.1g	2.6g	2.4g	2.6g	2.3g
夕食	I補助食塩	豚肉のたれ漬焼き 白菜の旨煮 もやし黒ごまあえ ひじき豆板醤炒め	魚七味焼き 梅肉和え 根菜味噌煮 キャベツ生姜味噌 レーズン煮	大豆と鶏肉の煮物 ナポリタン 大根サラダ わかめのサッと煮	魚生姜煮 切り干しごま酢 じゃがバター炒め 大豆じゃこ	八宝菜 厚揚げの香味焼き じゃが芋煮物 青菜おかか和え	魚照り焼き きゃべつのスープ煮 根菜炒め煮 ごま酢和え さつま芋きんとん
		249kcal	221kcal	315kcal	292kcal	232kcal	245kcal
		2.3g	2.8g	2.3g	2.4g	2.9g	2.6g
		2024年4月15日(月)	2024年4月16日(火)	2024年4月17日(水)	2024年4月18日(木)	2024年4月19日(金)	2024年4月20日(土)
昼食	I補助食塩	鶏肉の生姜焼き マカロニサラダ 切り干し大根含め煮 ブロッコリーのごま和え	魚味噌漬焼き 菜種和え 大豆のマリネ 里芋とフキの煮物 人参ごまあえ	肉じゃが 野菜コロコロ煮 青菜おかか和え 金時豆煮豆	魚のコチュジャン煮 厚揚げとキャベツの味噌炒め ごぼうのごま酢 塩麹漬け	鶏肉のマーボー豆腐 焼きそば もやしの辛子和え 一夜漬け	さばの塩麹漬焼き 酢の物 フキとしめじの炒め煮 南瓜甘煮 きのこ胡麻生姜
		325kcal	263kcal	265kcal	237kcal	288kcal	280kcal
		2.6g	2.1g	2.4g	2.9g	3.1g	2.1g
夕食	I補助食塩	鮭の塩麹漬焼き キャベツの辛子酢 じゃが芋ソース炒め 青梗菜の和え物 人参と桜えびの金平	豚肉生姜焼き 春雨サラダ わさび和え 煮奴じゃこソース	魚ねぎみそ焼き さつま芋のフルーツ和え がんもの煮物 キャベツ和え物 わかめのサッと煮	鶏肉の五目炒め 南瓜人参ごま 大根のツナ醤油煮 あんばやし	さわらのベジタブルソース ナポリタン 大根のツナ醤油煮 ブロッコリー和え	鶏肉の梅肉焼き 野菜炒め 根菜煮 キャベツ煮 大根青じそ和え
		244kcal	299kcal	252kcal	298kcal	324kcal	232kcal
		2.7g	2.6g	2.5g	2.3g	2.5g	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。

★2024年4月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2024年4月22日(月)	2024年4月23日(火)	2024年4月24日(水)	2024年4月25日(木)	2024年4月26日(金)	2024年4月27日(土)
昼食		魚粕味噌漬け焼き 大根酢の物 きのこスパゲティ 青菜生姜醤油和え さつま芋レモン煮	豚丼風煮もの 厚揚げ炒め ブロッコリー塩昆布和え 人参ごまあえ	魚のカレームニエル 春雨炒め 青菜とわかめの和え物40 きのこ当座煮	鶏肉パン粉焼き キャベツサラダ 高野豆腐卵とし 南瓜小豆煮 一夜漬け	鮭きのこあんかけ 根菜炒め煮 大根の薬膳漬け さつま芋きんとん	里芋の味噌煮 厚揚げきのこソース 青菜ごま味噌和え 大根しょうゆ漬け
	Iレシピ - 食塩	295kcal 2.6g	252kcal 2.5g	231kcal 2.1g	272kcal 2.5g	265kcal 2.4g	288kcal 2.7g
夕食		チキンソテー 野菜炒め 春巻き もやしのゴマドレッシング 南瓜サラダ	白身魚磯辺焼き ピーナッツ和え いりおから 筍みそ煮 ミックス豆のサラダ	マーボー豆腐 ポテトサラダ チンゲンサイ生姜味噌あえ 卵焼き	カレー煮つけ ジャーマンポテト キャベツの辛子酢 人参と桜えびの金平	牛肉の韓国風煮物 もやしナムル じゃが芋炒め物 大豆煮豆	魚味噌漬け焼き 大根酢の物 卵とし 南瓜小豆煮 塩昆布和え
	Iレシピ - 食塩	321kcal 2.3g	248kcal 2.7g	322kcal 2.5g	227kcal 2.7g	263kcal 2.5g	239kcal 2.7g
		2024年4月29日(月)	2024年4月30日(火)	2024年5月1日(水)	2024年5月2日(木)	2024年5月3日(金)	2024年5月4日(土)
昼食		昭和の日 	鮭粕味噌漬け焼き キャベツ胡麻酢 マカロニサラダ 南瓜黒糖煮 大根梅肉和え	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 
	Iレシピ - 食塩		327kcal 2.6g	266kcal 2.3g	249kcal 2.2g		
夕食			タンダリーチキン 人参のマリネ 和風ポテサラ 大根のツナ醤油煮 大豆のベーコン煮	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		
	Iレシピ - 食塩		322kcal 2.1g	202kcal 2.4g	301kcal 2.1g		
		2024年5月6日(月)	2024年5月7日(火)				
昼食		振替休日 	豚肉のキムチ炒め 餃子 じゃが芋のごま和え ゆかり漬け				
	Iレシピ - 食塩		287kcal 2.8g				
夕食			五目卵焼き 豚ひじき炒め 青菜の切干和え さつま芋きんとん				
	Iレシピ - 食塩		285kcal 1.9g				

★玄米ごはんの日(毎週火曜日)

昼食:4月2、9、16、30、5月7日

夕食:4月23日

★雑穀ごはんの日(第2・第4金曜日)

昼食:4月26日(金)

夕食:4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、気軽にお電話ください♪