

★2026年2月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

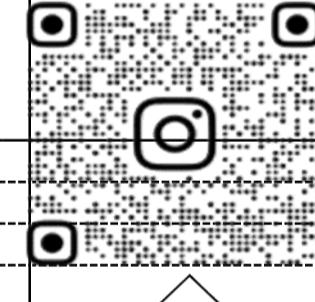
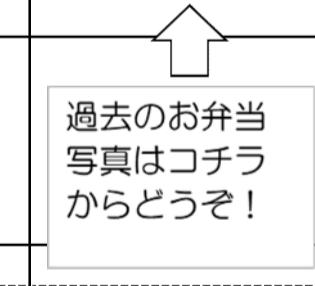
| | | 2026年2月2日(月) | 2026年2月3日(火) | 2026年2月4日(水) | 2026年2月5日(木) | 2026年2月6日(金) | 2026年2月7日(土) |
|----|---|---|--|---|--|--|-----------------------------------|
| 昼食 | 豚肉のキムチ炒め 白菜の旨煮 人参さっぱり炒め 豆腐あんかけ | さばのから揚げ 温野菜ごまみそ和え 大根桜海老サッと煮 蒸し大豆の塩昆布和え | 豚肉生姜焼き 切り干し炒め煮 じゃが芋のごま和え 青菜の粕味噌和え | 鮭コチュマヨ焼き キャベツ胡麻酢 野菜コロコロ煮 南瓜小豆煮 菜花昆布茶和え | 鶏胸肉と小松菜の味噌マヨ炒め がんもの煮物 大根とさつま揚げのきんぴら 人参ごまあえ | 魚梅煮 キャベツの塩麹和え 根菜炒め煮 青菜ごま味噌和え 大根のアチャラ漬け | |
| | | 254kcal 2.5g 16.9g 695mg | 325kcal 2.4g 20.1g 735mg | 286kcal 2.7g 17.2g 1012mg | 234kcal 1.9g 19.2g 769mg | 323kcal 2.8g 20.5g 733mg | 198kcal 2.8g 18.1g 766mg |
| | | I初回 - 食塩 たんぱく質 カリウム | | | | | |
| | | 2.5g 16.9g 695mg | 2.4g 20.1g 735mg | 2.7g 17.2g 1012mg | 1.9g 19.2g 769mg | 2.8g 20.5g 733mg | 2.8g 18.1g 766mg |
| | | | | | | | |
| 夕食 | 鮭の塩麹漬け焼き 青梗菜和え物 キャベツの炒め物 じゃがバター炒め 大根しょうゆ漬け | タンドリーチキン 大根の旨煮 もやしの辛子和え ミックス豆のサラダ | スペインオムレツ 鶏肉と小松菜のごまみそ煮 キャベツの辛子酢 塩麹漬け | 鶏肉のマーボー豆腐 ジャーマンポテト もやしの和え物 大根ゆかり和え | 鯵のごま照焼き かぶの酢の物 ポテトサラダ もやしマーボー 白菜柚香和え | 豚汁風煮物 南瓜人参ごま キャベツの煮物 大豆煮豆 | |
| | | I初回 - 食塩 たんぱく質 カリウム | 200kcal 2.4g 17.8g 709mg | 253kcal 2.3g 17.7g 585mg | 239kcal 2.3g 16.7g 785mg | 269kcal 2.6g 15.1g 608mg | 323kcal 2.4g 18.2g 760mg |
| | | 2.5g 16.9g 695mg | 2.3g 17.7g 585mg | 2.3g 16.7g 785mg | 2.6g 15.1g 608mg | 2.4g 18.2g 760mg | 2.0g 17.8g 856mg |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | 2026年2月9日(月) | 2026年2月10日(火) | 2026年2月11日(水) | 2026年2月12日(木) | 2026年2月13日(金) | 2026年2月14日(土) |
| 昼食 | 鮭香味焼き ブロッコリーごま醤油 厚揚げみそ炒め 酢の物 金時豆煮豆 | マーボー豆腐 白菜とじゃこの卵とじ ナムル 人参ごまあえ | 建国記念の日 | 鶏肉の塩麹漬け焼き 白菜とかにかまのさっぱりあえ シユウマイ甘酢あん 切り干し大根含め煮 青菜磯辺和え | さわらのから揚げ生姜あん 春野菜スープ煮 大根の葉膳漬け ミックス豆のサラダ | 牛肉と大根の韓国風煮物 塩味焼きそば もやし黒ごまあえ さつま芋レモン煮 | |
| | | I初回 - 食塩 たんぱく質 カリウム | 284kcal 2.4g 25.0g 745mg | 252kcal 2.5g 15.7g 598mg | 309kcal 2.4g 19.7g 782mg | 296kcal 2.4g 19.4g 866mg | 277kcal 2.3g 13.4g 628mg |
| | | 2.5g 16.9g 695mg | 2.5g 15.7g 598mg | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 夕食 | 鶏肉のはちみつ照焼き 野菜炒め きんぴらサラダ さつま芋マーマレード煮 大根塩昆布漬け | 魚照り焼き生姜風味 おろし和え 炒り豆腐 ピーナッツ和え ひじき豆板醤炒め | | 魚粕味噌漬け焼き 大根酢の物 春雨のごま炒め キャベツ生姜味噌 南瓜甘煮 | ハンバーグ 白菜の旨煮 キャベツサラダ 蒸し大豆の塩昆布和え | 鮭のこあんかけ ポテトサラダ 人参さっぱり炒め 大根しょうゆ漬け | |
| | | I初回 - 食塩 たんぱく質 カリウム | 308kcal 2.7g 15.8g 802mg | 231kcal 2.7g 19.5g 817mg | 275kcal 2.9g 19.2g 692mg | 287kcal 2.4g 17.0g 722mg | 271kcal 2.1g 17.5g 721mg |
| | | 2.5g 16.9g 695mg | 2.7g 19.5g 817mg | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | 2026年2月16日(月) | 2026年2月17日(火) | 2026年2月18日(水) | 2026年2月19日(木) | 2026年2月20日(金) | 2026年2月21日(土) |
| 昼食 | 鶏肉の中華風照焼き 白和え じゃが芋のソテー 白菜漬け | ぶり大根 炒り豆腐 もやしのごま酢 南瓜きんとん | 八宝菜 春雨酢の物 南瓜黒糖煮 あんばやし | 海老のチリソース炒め マカロニサラダ 人参金平 金時豆煮豆 | 鶏肉の梅肉焼き 野菜炒め ひじき炒り煮 さつま芋サラダ いんげんごまあえ | 魚ねぎみぞ焼き 大根酢の物 いりおから 白菜とかにかまのお浸し さつま芋きんとん | |
| | | I初回 - 食塩 たんぱく質 カリウム | 322kcal 2.9g 18.5g 673mg | 286kcal 2.3g 18.3g 739mg | 252kcal 2.1g 15.8g 623mg | 321kcal 2.8g 17.9g 662mg | 316kcal 2.5g 16.7g 729mg |
| | | 2.5g 16.9g 695mg | 2.3g 18.3g 739mg | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 夕食 | 魚ねぎみぞ焼き 大根酢の物 厚揚げ炒め煮 ひじき煮 粒マスタード和え | 鶏ささみのマスタード焼き きゅべつの生姜醤油和え 炒めなます レーズン煮 プロッコリー和え | おでん 豚ひじき炒め じゃが芋ピリ辛和え 青菜ごま和え | 豚肉生姜焼き じゃが芋そぼろ煮 ピーナッツ和え わかめのサッと煮 | さばの竜田揚げ ピーマンマリネ 根菜炒め煮 青菜としめじのごま醤油 切干しのハリハリ | ビビンバ 豆腐ステーキ ピーナッツ和え 白菜甘酢漬け | |
| | | I初回 - 食塩 たんぱく質 カリウム | 228kcal 2.8g 19.6g 796mg | 243kcal 2.2g 19.3g 807mg | 288kcal 3.0g 19.4g 809mg | 307kcal 2.8g 19.4g 765mg | 318kcal 2.5g 18.1g 848mg |
| | | 2.5g 16.9g 695mg | 2.2g 19.3g 807mg | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

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100gのエネルギー量は約160kcal、たんぱく質量は2.5gです。

★2026年2月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

| | | 2026年2月23日(月) | 2026年2月24日(火) | 2026年2月25日(水) | 2026年2月26日(木) | 2026年2月27日(金) | 2026年2月28日(土) |
|---------------------------------|---|--|--|---|--|---|---------------|
| 昼食 I社 食塩 たんぱく質 カリウム | 天皇誕生日  2月23日 | カレー肉じゃが 厚揚げきのこソース 青菜おかか和え 塩麹漬け | イカと大根の煮物 厚揚げテンメンジャン炒め 青菜胡麻味噌和え 大豆じゃこ | 豆腐の中華炒め 切り干しごま酢 菜の花辛子和え 人参と桜えびの金平 | 魚唐揚げ 新じゃが芋のテリテリ煮 もやしの辛子和え 青菜ごま和え | 豆腐の炒め物 温野菜ごまドレッシング 酢みそ和え さつま芋はちみつ煮 | |
| | | 275kcal | 277kcal | 246kcal | 305kcal | 234kcal | |
| | | 2.5g | 3.0g | 2.2g | 2.5g | 2.4g | |
| | | 19.2g | 20.3g | 14.6g | 17.9g | 13.3g | |
| | | 801mg | 811mg | 807mg | 757mg | 729mg | |
| 夕食 I社 食塩 たんぱく質 カリウム |  | 魚の醤油麹漬け焼き キャベツ酢味噌 白和え 大根のスープ煮 南瓜黒糖煮 | 和風タンドリー 野菜炒め 里芋とひじきの煮物 きんぴら 生姜味噌和え | 白身魚磯辺焼き ブロッコリーの土佐和え 焼き野菜マリネ 大豆とフキの煮物 ワカメの炒め物 | 鶏肉の塩麹漬け焼き 大根サラダ ナポリタン キャベツの辛子酢 牛蒡の鉄火味噌 | 魚塩焼き 白菜のごま酢 大根そぼろ煮 じゃが芋ソース炒め 蒸し大豆の塩昆布和え | |
| | | 237kcal | 308kcal | 224kcal | 320kcal | 241kcal | |
| | | 2.3g | 2.5g | 2.2g | 2.7g | 2.9g | |
| | | 19.4g | 17.7g | 18.1g | 19.5g | 19.7g | |
| | | 790mg | 867mg | 731mg | 606mg | 785mg | |
| | | 2026年3月2日(月) | 2026年3月3日(火) | 2026年3月4日(水) | 2026年3月5日(木) | 2026年3月6日(金) | 2026年3月7日(土) |
| 昼食 I社 食塩 たんぱく質 カリウム | 豚肉の粕生姜焼き 野菜炒め 切り干し炒め煮 さつま芋切り昆布煮 塩麹漬け | 鮭コチュマヨ焼き キャベツ煮 春雨酢の物 里芋ごま和え チンゲンサイ生姜醤油あえ | 豆腐チゲ ジャーマンポテト 白菜とかにかまのお浸し 一夜漬け | イカじゃが 厚揚げ味噌炒め もやしごま酢和え わかめのサッと煮 | 鶏肉バーベキューソース 野菜炒め がんもの煮物 青菜和え物 こんにゃくあんばやし | 魚照り焼き 青菜ごま和え 白菜と豚肉の重ね煮 きんぴら 大豆のトマト煮 | |
| | | 285kcal | 237kcal | 245kcal | 217kcal | 322kcal | |
| | | 2.8g | 2.2g | 2.9g | 2.7g | 2.9g | |
| | | 16.1g | 18.2g | 13.9g | 19.4g | 19.7g | |
| | | 938mg | 673mg | 693mg | 664mg | 809mg | |
| | | 248kcal | 22.5g | 912mg | | | |
| 夕食 I社 食塩 たんぱく質 カリウム | 魚照り焼き キャベツの辛子酢 鶏ごぼう 青菜の生姜醤油和え 南瓜甘煮 | 鶏肉のはちみつ照焼き 大根の甘酢和え 南瓜とさつま芋サラダ 菜種和え 人参と桜えびの金平 | さばの中華風 コールスロー 南瓜黒糖煮 塩麹漬け | 豚丼風煮もの キャベツの炒め物 さつま芋マーマレード煮 煮奴ふき味噌 | 白身魚フライ 里芋とひじきの煮物 青菜ごま和え 人参と桜えびの金平 | 鶏胸肉と小松菜の味噌マヨ炒め 白和え 大根のツナ醤油煮 キャベツサラダ | |
| | | 223kcal | 339kcal | 290kcal | 320kcal | 299kcal | |
| | | 2.6g | 1.9g | 2.8g | 2.3g | 2.2g | |
| | | 19.5g | 16.7g | 13.7g | 16.5g | 14.6g | |
| | | 843mg | 838mg | 697mg | 671mg | 828mg | |
| | | 310kcal | 19.6g | 829mg | | | |
| | | | | | | | |
| 昼食 I社 食塩 たんぱく質 カリウム |  | | | |  |  | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 夕食 I社 食塩 たんぱく質 カリウム |  | | |  |  過去のお弁当写真はコチラからどうぞ！ | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | (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:2月3.10.17日、3月3日
夕食:2月24日

★雑穀ごはんの日(第2・第4金曜日)
昼食:2月27日(金)
夕食:2月13日(金)

♡お知らせ♡
日替わり弁当を注文しておられるお客様に、
無料で電話またはオンラインで食事相談をいたしております。ご自身や、ご家族の食事・
栄養のことで、お聞きになりたいことなどがございましたら、気軽にお問合せください♪