

★2026年2月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ



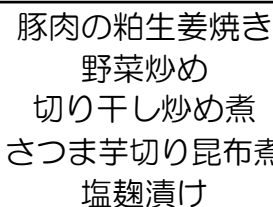
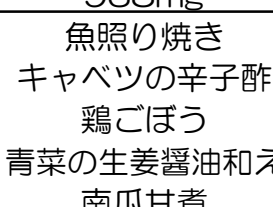


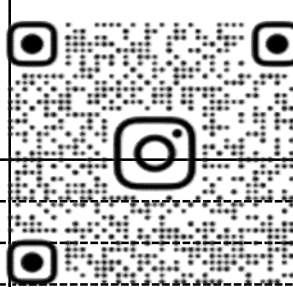
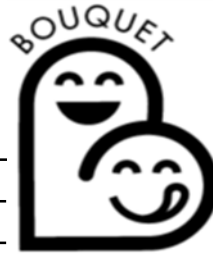


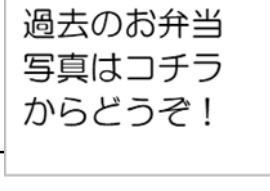
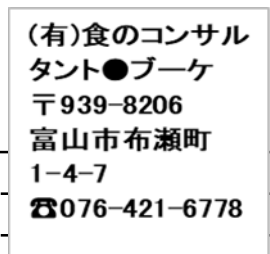
		2026年2月2日(月)	2026年2月3日(火)	2026年2月4日(水)	2026年2月5日(木)	2026年2月6日(金)	2026年2月7日(土)
昼食	I補助食 たんぱく質 加わり	豚肉のキムチ炒め 白菜の旨煮 人参さっぱり炒め 豆腐あんかけ	さばのから揚げ 温野菜ごまみそ和え 大根桜海老サッと煮 蒸し大豆の塩昆布和え	豚肉生姜焼き 切り干し炒め煮 じゃが芋のごま和え 青菜の粕味噌和え	鮭コチュマヨ焼き キャベツ胡麻酢 野菜コロコロ煮 南瓜小豆煮 菜花昆布茶和え	鶏胸肉と小松菜の味噌マヨ炒め がんもの煮物 大根とさつま揚げのきんぴら 人参ごまあえ	魚梅煮 キャベツの塩麹和え 根菜炒め煮 青菜ごま味噌和え 大根のアチャウ漬け
		254kcal	325kcal	286kcal	234kcal	323kcal	198kcal
		2.5g	2.4g	2.7g	1.9g	2.8g	2.8g
		16.9g	20.1g	17.2g	19.2g	20.5g	18.1g
		695mg	735mg	1012mg	769mg	733mg	766mg
夕食	I補助食 たんぱく質 加わり	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	鰯のごま照焼き 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
		200kcal	253kcal	239kcal	269kcal	323kcal	292kcal
		2.4g	2.3g	2.3g	2.6g	2.4g	2.0g
		17.8g	17.7g	16.7g	15.1g	18.2g	17.8g
		709mg	585mg	785mg	608mg	760mg	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	I補助食 たんぱく質 加わり	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し 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 シュウマイ甘酢あん 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 大根の薬膳漬け 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
		284kcal	252kcal		309kcal	296kcal	277kcal
		2.4g	2.5g		2.4g	2.4g	2.3g
		25.0g	15.7g		19.7g	19.4g	13.4g
		745mg	598mg		782mg	866mg	628mg
夕食	I補助食 たんぱく質 加わり	鶏肉のはちみつ照焼き 野菜炒め きんぴらサラダ さつま芋マーメイド煮 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	鮭きのこあんかけ ポテトサラダ 人参さっぱり炒め 大根しょうゆ漬け
		308kcal	231kcal		275kcal	287kcal	271kcal
		2.7g	2.7g		2.9g	2.4g	2.1g
		15.8g	19.5g		19.2g	17.0g	17.5g
		802mg	817mg		692mg	722mg	721mg
		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	I補助食 たんぱく質 加わり	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	魚ねぎみそ焼き 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
		322kcal	286kcal	252kcal	321kcal	316kcal	274kcal
		2.9g	2.3g	2.1g	2.8g	2.5g	2.7g
		18.5g	18.3g	15.8g	17.9g	16.7g	17.4g
		673mg	739mg	623mg	662mg	729mg	773mg
夕食	I補助食 たんぱく質 加わり	魚ねぎみそ焼き 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 きゃべつの生姜醤油和え 炒めなます レーズン煮 ブロッコリー和え	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
		228kcal	243kcal	288kcal	307kcal	318kcal	285kcal
		2.8g	2.2g	3.0g	2.8g	2.5g	2.9g
		19.6g	19.3g	19.4g	19.4g	18.1g	21.5g
		796mg	807mg	809mg	765mg	848mg	656mg

予告なく献立内容を変更する場合があります。
ご了承ください。

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補助 食塩 たんぱく質 カリウム		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補助 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補助 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	248kcal
			2.8g	2.2g	2.9g	2.7g	2.7g	2.9g
			16.1g	18.2g	13.9g	19.4g	19.7g	22.5g
			938mg	673mg	693mg	664mg	809mg	912mg
夕食	I補助 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	310kcal
			2.6g	1.9g	2.8g	2.3g	2.2g	2.7g
			19.5g	16.7g	13.7g	16.5g	14.6g	19.6g
			843mg	838mg	697mg	671mg	828mg	829mg
昼食	I補助 食塩 たんぱく質 カリウム							
夕食	I補助 食塩 たんぱく質 カリウム							

★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♪