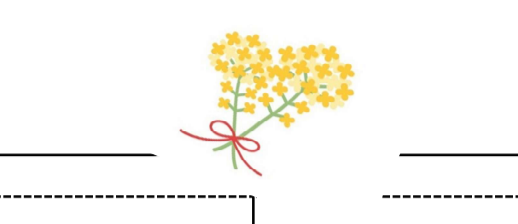


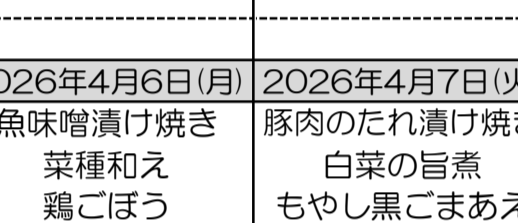

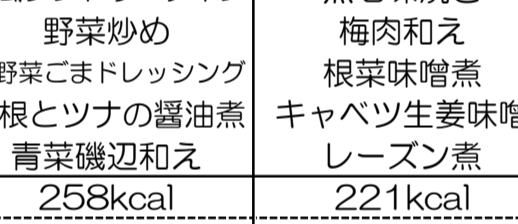
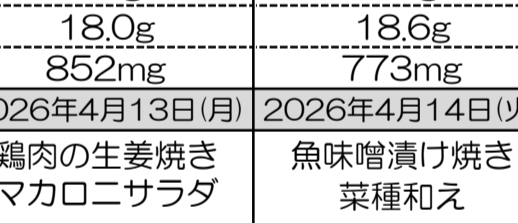

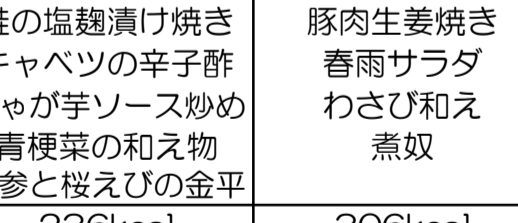
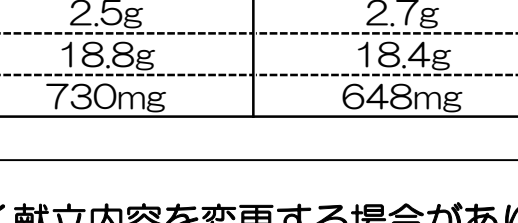
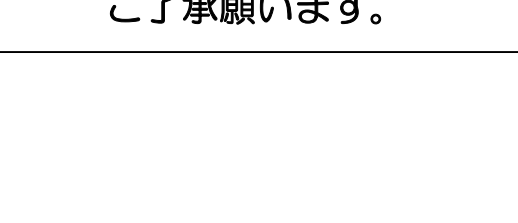



★2026年4月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ



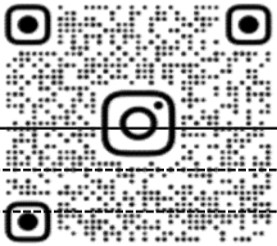


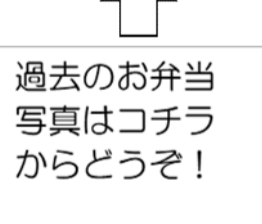
		2026年4月1日(水)	2026年4月2日(木)	2026年4月3日(金)	2026年4月4日(土)			
昼食	I補助 食塩 たんぱく質 加わり		鶏肉のしょうゆ麹漬け焼き 野菜炒め 温野菜ごまドレッシング さきいか入りきんぴら 里芋ねぎ味噌和え	魚マスタード焼き 人参のマリネ 焼きカレーうどん ひじき炒り煮 大根塩昆布漬け	チキンカツ 厚揚げの香味焼き 青菜と竹輪のごま醤油 あんばやし	魚焼き漬け 和風ポテトサラダ 味噌味きんぴら しろ花豆煮豆		
			322kcal	272kcal	317kcal	275kcal		
			2.4g	2.4g	2.7g	2.3g		
			17.7g	16.7g	24.1g	18.4g		
夕食	I補助 食塩 たんぱく質 加わり	 <p>4月 April</p>	イカのケチャップ炒め マカロニサラダ 青菜おかか和え 煮奴ふき味噌	五目卵焼き ごぼうと蒟蒻のきんぴら 大根酢の物 青菜ごま和え	あじの梅干し煮 きゃべつの塩麹酢 豆腐と小松菜のチャンプルー じゃが芋のごま和え 大根桜漬け	豚丼風煮物 炒り豆腐 人参さっぱり炒め さつま芋きんとん		
			290kcal	267kcal	231kcal	272kcal		
			2.5g	2.2g	2.8g	2.4g		
			18.5g	16.5g	19.8g	16.9g		
		2026年4月6日(月)	2026年4月7日(火)	2026年4月8日(水)	2026年4月9日(木)	2026年4月10日(金)	2026年4月11日(土)	
昼食	I補助 食塩 たんぱく質 加わり		魚味噌漬け焼き 菜種和え 鶏ごぼう 新玉ねぎのサラダ 大根酢の物	豚肉のたれ漬け焼き 白菜の旨煮 もやし黒ごまあえ ひじき豆板醤炒め	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	大豆と鶏肉の煮物 ナポリタン ごま酢和え わかめのサッと煮	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 一夜漬け
			207kcal	249kcal	226kcal	313kcal	236kcal	304kcal
			2.6g	2.3g	2.6g	2.3g	2.6g	2.5g
			19.5g	16.7g	19.6g	17.7g	15.9g	18.2g
夕食	I補助 食塩 たんぱく質 加わり		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	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	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 きゃべつと桜えびのサッと煮 根菜炒め煮 ごま酢和え さつま芋きんとん
			258kcal	221kcal	319kcal	291kcal	232kcal	245kcal
			2.1g	2.8g	2.7g	2.4g	2.9g	2.6g
			18.0g	18.6g	16.4g	22.0g	18.1g	18.8g
昼食	I補助 食塩 たんぱく質 加わり		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	魚味噌漬け焼き 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 ミックス豆のサラダ	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	さばの塩麹漬け焼き 酢の物 フキとしめじの炒め煮 南瓜甘煮 きのご胡麻生姜
			357kcal	261kcal	248kcal	237kcal	288kcal	280kcal
			2.7g	2.1g	2.4g	2.9g	3.1g	2.1g
			19.9g	20.6g	16.3g	19.2g	17.1g	17.7g
夕食	I補助 食塩 たんぱく質 加わり		鮭の塩麹漬け焼き 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	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 大根の薬膳漬け あんばやし	さわらのバジタブルソース きのこスパゲティ 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
			236kcal	306kcal	263kcal	303kcal	326kcal	260kcal
			2.5g	2.7g	2.4g	2.6g	2.3g	2.8g
			18.8g	18.4g	20.9g	16.2g	18.7g	17.2g
		2026年4月13日(月)	2026年4月14日(火)	2026年4月15日(水)	2026年4月16日(木)	2026年4月17日(金)	2026年4月18日(土)	
昼食	I補助 食塩 たんぱく質 加わり		鶏肉のしょうゆ麹漬け焼き 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 里芋ねぎ味噌和え	魚味噌漬け焼き 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 ミックス豆のサラダ	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	さばの塩麹漬け焼き 酢の物 フキとしめじの炒め煮 南瓜甘煮 きのご胡麻生姜
			357kcal	261kcal	248kcal	237kcal	288kcal	280kcal
			2.7g	2.1g	2.4g	2.9g	3.1g	2.1g
			19.9g	20.6g	16.3g	19.2g	17.1g	17.7g
夕食	I補助 食塩 たんぱく質 加わり		鮭の塩麹漬け焼き 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	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 大根の薬膳漬け あんばやし	さわらのバジタブルソース きのこスパゲティ 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
			236kcal	306kcal	263kcal	303kcal	326kcal	260kcal
			2.5g	2.7g	2.4g	2.6g	2.3g	2.8g
			18.8g	18.4g	20.9g	16.2g	18.7g	17.2g
		2026年4月13日(月)	2026年4月14日(火)	2026年4月15日(水)	2026年4月16日(木)	2026年4月17日(金)	2026年4月18日(土)	
昼食	I補助 食塩 たんぱく質 加わり		鶏肉のしょうゆ麹漬け焼き 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 里芋ねぎ味噌和え	魚味噌漬け焼き 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 ミックス豆のサラダ	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	さばの塩麹漬け焼き 酢の物 フキとしめじの炒め煮 南瓜甘煮 きのご胡麻生姜
			357kcal	261kcal	248kcal	237kcal	288kcal	280kcal
			2.7g	2.1g	2.4g	2.9g	3.1g	2.1g
			19.9g	20.6g	16.3g	19.2g	17.1g	17.7g
夕食	I補助 食塩 たんぱく質 加わり		鮭の塩麹漬け焼き 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	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 大根の薬膳漬け あんばやし	さわらのバジタブルソース きのこスパゲティ 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
			236kcal	306kcal	263kcal	303kcal	326kcal	260kcal
			2.5g	2.7g	2.4g	2.6g	2.3g	2.8g
			18.8g	18.4g	20.9g	16.2g	18.7g	17.2g
		2026年4月13日(月)	2026年4月14日(火)	2026年4月15日(水)	2026年4月16日(木)	2026年4月17日(金)	2026年4月18日(土)	
昼食	I補助 食塩 たんぱく質 加わり		鶏肉のしょうゆ麹漬け焼き 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 里芋ねぎ味噌和え	魚味噌漬け焼き 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 ミックス豆のサラダ	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	さばの塩麹漬け焼き 酢の物 フキとしめじの炒め煮 南瓜甘煮 きのご胡麻生姜
			357kcal	261kcal	248kcal	237kcal	288kcal	280kcal
			2.7g	2.1g	2.4g	2.9g	3.1g	2.1g
			19.9g	20.6g	16.3g	19.2g	17.1g	17.7g
夕食	I補助 食塩 たんぱく質 加わり		鮭の塩麹漬け焼き 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	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 大根の薬膳漬け あんばやし	さわらのバジタブルソース きのこスパゲティ 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
			236kcal	306kcal	263kcal	303kcal	326kcal	260kcal
			2.5g	2.7g	2.4g	2.6g	2.3g	2.8g
			18.8g	18.4g	20.9g	16.2g	18.7g	17.2g

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4月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

	2026年4月20日(月)	2026年4月21日(火)	2026年4月22日(水)	2026年4月23日(木)	2026年4月24日(金)	2026年4月25日(土)
昼食	魚粕味噌漬け焼き 大根酢の物 ナポリタン 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補助 食塩	293kcal 2.8g	252kcal 2.5g	231kcal 2.1g	270kcal 2.5g	265kcal 2.4g	288kcal 2.7g
たんぱく質	19.5g	18.0g	16.9g	21.3g	18.8g	19.3g
カリウム	784mg	639mg	698mg	676mg	750mg	945mg
夕食	チキンソテー酢みそだれ 野菜炒め きんぴらサラダ もやしの青じそドレッシング 煮奴ボン酢醤油	白身魚磯辺焼き ピーナッツ和え いりおから 筍みそ煮 大学芋	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	さばのから揚げ 厚揚げ炒め じゃが芋のごま和え 白菜甘酢漬け	ポークチャップ もやしナムル じゃがバター炒め 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補助 食塩	273kcal 2.6g	288kcal 2.6g	322kcal 2.5g	405kcal 3.0g	309kcal 2.3g	239kcal 2.7g
たんぱく質	18.9g	19.0g	16.7g	20.4g	19.3g	20.9g
カリウム	634mg	931mg	687mg	660mg	706mg	740mg
	2026年4月27日(月)	2026年4月28日(火)	2026年4月29日(水)	2026年4月30日(木)	2026年5月1日(金)	2026年5月2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 ゆかり漬け	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		魚のごま照り焼き 青菜和え物 炒り豆腐 さつま芋ブラム煮 ひじき豆板醤炒め	豚肉粕生姜焼き 南瓜とさつま芋サラダ 大豆とフキの煮物 こんにゃく味噌煮	さばのキムチ煮 ポテトサラダ 白菜とかにかまのさっぱりあえ わかめのサッと煮
I補助 食塩	289kcal 2.7g	211kcal 2.4g		253kcal 2.2g	321kcal 2.3g	321kcal 2.9g
たんぱく質	16.7g	19.8g		19.6g	19.3g	18.0g
カリウム	773mg	758mg		879mg	774mg	877mg
夕食	魚の醤油麹漬け焼き キャベツ生姜味噌 しゅうまいきのこあん 青菜ごま和え 大根しょうゆ漬け	豚肉ときゃべつのみそ炒め 焼きそば もやしごま酢和え 金時豆煮豆		タンドリーチキン 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	イカの五目炒め 切り干し胡麻酢 じゃが芋のソテー 煮奴ボン酢醤油	鶏肉のクリーム煮 厚揚げ味噌炒め キャベツサラダ ゆかり漬け
I補助 食塩	250kcal 2.5g	310kcal 2.5g		350kcal 2.3g	253kcal 2.2g	316kcal 2.7g
たんぱく質	20.6g	17.3g		19.8g	17.4g	20.2g
カリウム	701mg	622mg		850mg	866mg	709mg
	2026年5月4日(月)	2026年5月5日(火)	2026年5月6日(水)	2026年5月7日(木)		
昼食	みどりの日	こどもの日	振替休日	鶏チリ 中華風野菜炒め 切り干しハリハリ ブロッコリーのサラダ		
I補助 食塩				230kcal 2.3g		
たんぱく質				18.2g		
カリウム				823mg		
夕食				魚香味焼き さつま芋おろしあえ 卵とし ふきの土佐煮 人参ごまあえ		(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
I補助 食塩				239kcal 2.6g		
たんぱく質				20.1g		
カリウム				726mg		

★玄米ごはんの日(毎週火曜日)

昼食:4月7、14、21日

夕食:4月28日

★雑穀ごはんの日(第2・第4金曜日)

昼食:4月24日(金)

夕食:4月10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♪