

# ★2017年3月・4月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2017年3月1日(水)	2017年3月2日(木)	3月3日(金)ひなまつりメニュー	2017年3月4日(土)		
昼食	I初年 - 食塩 	鮭しモン焼き きのこスパゲティ 牛蒡卵とし 里芋ねぎ味噌和え ゆかり和え 301kcal 2.9g	白身魚フライ 牛蒡水菜のサラダ 大根と桜海老のスープ煮 こんにゃくあんばやし 332kcal 1.9g	鶏肉の照焼き 筍の煮物 青菜とコーンのお浸し 牛乳かん苺ソース (菜めし) 259kcal 2.9g	ぶりのごま照り焼き キャベツ甘酢漬け じゃが芋そぼろ煮 ピーナッツ和え 煮奴じゃこソース 308kcal 2.6g		
夕食		豆腐の中華炒め ジャーマンポテト 菜の花辛子和え 人参タラコ和え 280kcal 1.8g	ささみ明太マヨ焼き 野菜炒め ごま酢和え じゃが芋煮っころがし ブロッコリーのなめだけ和え 238kcal 2.7g	さわらのから揚げ生姜あん 春野菜スープ煮 ひじき炒り煮 南瓜サラダ (ちらし寿し) 309kcal 2.4g	牛肉と大根の韓国風煮物 煮合わせ もやし黒ごまあえ さつま芋マーメイド煮 277kcal 2.4g		
		2017年3月6日(月)	2017年3月7日(火)	2017年3月8日(水)	2017年3月9日(木)		
昼食	I初年 - 食塩	鶏の粕味噌焼き ひじき炒り煮 さきいか入りきんぴら 生姜味噌和え 264kcal 2.3g	八宝菜 煮合わせ ポテトサラダ ぶどう豆 284kcal 2.2g	さばのみそ煮 もやし炒め かぶ色とり 南瓜サラダシナモン風味 250kcal 2.5g	鶏肉の八角煮 根菜味噌煮 きゃべつ昆布茶和え 里芋ごま和え 271kcal 2.5g	魚ねぎみそ焼き 大根とたくあんのサラダ 新じゃが芋のテリテリ煮 白菜煮浸し ほうれん草のナムル 234kcal 2.9g	豚肉の七味炒め 温野菜ごまドレッシング 酢みそ和え 大学芋 318kcal 1.8g
夕食		魚香味焼き 酢の物 里芋と金時豆の煮物 青菜ごま和え ちくわ二色揚げ 271kcal 2.9g	白身魚ポトフ スパゲッティサラダ ささみごま和え ブーケ漬け 240kcal 2.6g	カレー肉じゃが 豆腐ステーキ ブロッコリー-ナッツ和え 白菜甘酢漬け 273kcal 2.6g	鮭のホイル焼き 厚揚げみそ炒め 酢の物 玉ねぎとちくわ炒り煮 268kcal 2.7g	酢豚 春雨酢の物 南瓜黒糖煮 青菜の粕味噌和え 287kcal 2.2g	がんもどきの煮物 ごま味噌和え もやし辛み炒め 卵焼き 293kcal 2.9g
		2017年3月13日(月)	2017年3月14日(火)	2017年3月15日(水)	2017年3月16日(木)		
昼食	I初年 - 食塩	豚肉の粕生姜焼き 切り干し胡麻酢 南瓜黒糖煮 きのこ当座煮 291kcal 1.9g	カレーのカレー煮 イカとセロリの炒め物 酢の物 大学かぼちゃ 265kcal 2.7g	魚照り焼き 大根桜漬け 鶏ごぼう 青菜の生姜醤油和え 揚げじゃがあんからめ 261kcal 3.2g	チンジャオロース 煮合わせ マカロニサラダ ブロッコリーの土佐和え 290kcal 2.6g	サスフライ もやしのピリ辛炒め 人参タラコ和え ブーケ漬け 277kcal 2.8g	鶏肉バーベキューソース 野菜炒め チンゲンサイと豚肉の炒め物 もやしナムル こんにゃくあんばやし 273kcal 2.8g
夕食		鮭のゆず風味焼き 炒り豆腐 青梗菜炒め物 かぶの梅おかか 236kcal 2.8g	鶏肉の塩麹漬け焼き ナポリタン キャベツの辛子酢 オレンジジュースゼリー 262kcal 2.5g	豆腐チゲ 大根そぼろ煮 和風ポテサラ きのこのソテー 260kcal 2.6g	白身魚磯辺焼き 三色ピーマンのマリネ 南瓜とさつま芋サラダ 青菜おかか和え 大豆じゃこ 318kcal 1.8g	鶏肉の紅茶煮 厚揚げの香味焼き ごぼうサラダ わさび酢和え 356kcal 2.6g	魚照り焼き 青菜ごま和え 白菜と豚肉の重ね煮 大根の薬膳和え 南瓜きんとん 215kcal 2.4g

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。

## 新メニュー「鶏の酒粕唐揚げ」

3月24日昼食に、新メニュー「鶏の酒粕唐揚げ」をお届けする予定です。酒粕に漬け込まれた鶏肉は、冷めても柔らかく、ほんのりとした酒粕の風味をお楽しみ頂けます♪

皆様のご感想を、お待ちしております！

村家

# ★2017年3月・4月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2017年3月20日(月)	2017年3月21日(火)	2017年3月22日(水)	2017年3月23日(木)	2017年3月24日(金)	2017年3月25日(土)			
昼食	I補助食塩		魚味噌漬け焼き 大根サラダ じゃが芋そぼろ煮 もやしの豆板醬いため 青菜のくるみ和え	豆腐ハンバーグ 春野菜味噌煮 酢の物 人参と桜えびの金平	イカの五目炒め 高野豆腐の煮物 キャベツ甘酢漬け 大学芋	鶏の酒粕唐揚げ こふき芋 白菜の炒め物 菜種和え しろ花豆煮豆	鮭のガーリックみそ焼き しめじのうま煮 玉ねぎ中華炒め キャベツ和え物 人参ごまあえ			
			242kcal 2.4g	293kcal 2.0g	245kcal 2.4g	308kcal 2.5g	219kcal 2.2g			
夕食	I補助食塩		牛肉七味炒め 煮合わせ 菜の花昆布茶和え ブーケ漬け	魚の胡麻揚げ のっぺい煮 かぶらごき 卵焼き	炒り鶏 イカの酢みそかけ 南瓜のレーズン煮 煮奴ふき味噌	魚照り焼き ゴマ酢和え 大根粕煮 じゃが芋炒め キャベツゆかり和え	豚肉生姜焼き ポテトサラダ みそ味きんぴら 一夜漬け			
			266kcal 2.8g	283kcal 2.3g	272kcal 2.3g	239kcal 2.8g	315kcal 2.8g			
		2017年3月27日(月)	2017年3月28日(火)	2017年3月29日(水)	2017年3月30日(木)	2017年3月31日(金)	2017年4月1日(土)			
昼食	I補助食塩 たんぱく質 加わり		さすのタンドリー風 キャベツサラダ 新じゃが芋のテリテリ煮 大根桜海老サツと煮 青菜ごま和え	鶏肉の照り焼き かぶの酢の物 南瓜人参ごま きゃべつの生姜醤油和え 金時豆煮豆	魚から揚げ香味ソース コールスロー もやしの土佐和え 青菜おひたし	おろしハンバーグ 煮合わせ 枝豆酢の物 ちくわ二色揚げ	白身魚磯辺焼き がんもの煮物 さつま芋のフルーツ和え 青菜の粕味噌和え	魚七味焼き おかか煮 じゃがいものクリーム煮 マスタード和え きのこ胡麻生姜		
			205kcal 2.1g 18.0g 872mg	313kcal 1.8g 16.2g 885mg	260kcal 2.4g 17.0g 765mg	344kcal 2.4g 19.4g 833mg	231kcal 2.0g 18.3g 860mg	241kcal 2.3g 18.8g 802mg		
		夕食	I補助食塩		スペイン風オムレツ 中華炒め もやし黒ごまあえ さつま芋はちみつ煮	豆腐ステーキ 豚肉入り野菜炒め 青梗菜和え物 南瓜黒糖煮	豚肉のガーリックパン粉焼き 厚揚げきのこソース きゅうりの酢の物 揚芋あんがらめ	鮭のムニエルきのこあんかけ 中華風野菜炒め かぶの和風サラダ 卵焼き	マーボー豆腐 里芋と豚肉の炒め煮 ひじき炒り煮 かぶの生姜漬け	鶏肉の中華風照焼き 野菜ソテー 南瓜人参ごま 青菜と桜海老の和え物 酢の物
					313kcal 2.1g	268kcal 2.0g	343kcal 1.9g	268kcal 2.3g	307kcal 2.8g	266kcal 2.1g
		2017年4月3日(月)	2017年4月4日(火)	2017年4月5日(水)	2017年4月6日(木)	2017年4月7日(金)				
昼食	I補助食塩		魚味噌漬け焼き 桜えびの和え物 根菜炒り煮 青菜ソテー 煮奴じゃこソース	鶏マスタード焼き 添え野菜 厚揚げ炒め ひじき炒り煮 大根桜漬け	魚七味焼き 酢の物 卵とじ 里芋ねぎ味噌和え 一夜漬け	サスフライ イカと青梗菜の炒め物 さつま芋レーズン煮 酢の物	魚照り焼き 青菜の和え物 大豆サラダ 南瓜とフキの含め煮 ゆかり和え			
			242kcal 3.1g	246kcal 2.5g	254kcal 3.2g	341kcal 2.6g	273kcal 2.7g			
夕食	I補助食塩		厚揚げのチンジャオロースー風 煮物 ピーナッツ和え こんにゃくピリ辛	鮭のカレー風味ソテー キャベツの炒め物 じゃが芋チーズ焼き きのこ胡麻生姜	キャベツと豚肉の重ね煮 ミニがんもの煮物 青菜と切干の和え物 大学芋	肉豆腐 マカロニサラダ もやし辛子和え かぶ漬物	酢豚 春野菜スープ煮 ひじき炒り煮 ごま和え			
			291kcal 3.0g	274kcal 1.9g	309kcal 2.3g	307kcal 2.6g	258kcal 3.0g			

♡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♪

ご注文、キャンセルは、2営業日前まで  
にご連絡をお願いいたします。  
(休業日 日曜・祝日)

電話076-421-6778、FAX076-421-6794  
(受付時間8:00~18:30)



(有)食のコンサルタント●ブーケ  
〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7

★玄米ごはんの日  
昼食: 3月7日、14日、21日  
4月4日  
夕食: 3月28日

★雑穀ごはんの日  
昼食: 3月24日  
夕食: 3月10日