

★2017年5月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

| | | 2017年5月1日(月) | 2017年5月2日(火) | 2017年5月3日(水) | 2017年5月4日(木) | 2017年5月5日(金) | 2017年5月6日(土) |
|----|-----------|---|--|---|---|--|--|
| 昼食 | I社様 食塩 | 鶏唐揚げ ゆかりスパゲッティ 根菜煮 キャベツと三つ葉の和え物 ブーケ漬け | 豚肉の甘辛ごま炒め スパサラ 青菜生姜醤油和え 一夜漬け |  | | | 魚照り焼き 大根酢の物 筍と厚揚げのあっさり煮 ブロッコリーごま味噌 白菜の梅おほか和え |
| | | 322kcal 3.3g | 310kcal 2.7g | | | 209kcal 3.1g | |
| 夕食 | I社様 食塩 | 大豆のカレー煮 フキとしめじの炒め煮 南瓜黒糖煮 きのこ胡麻生姜 | 鶏肉の照り焼き ごぼう天の煮物 もやしのゴマドレッシング 揚芋あんがらめ |  | | | スペインオムレツ 鶏肉と小松菜のごまみそ煮 キャベツ和え物 きゅうり酢の物 |
| | | 262kcal 2.1g | 280kcal 2.1g | | | 263kcal 2.3g | |
| | | 2017年5月8日(月) | 2017年5月9日(火) | 2017年5月10日(水) | 2017年5月11日(木) | 2017年5月12日(金) | 2017年5月13日(土) |
| 昼食 | I社様 食塩 | 鶏肉のソテー 4種の野菜のナムル フルーツきんとん きゃべつ昆布茶和え | さわら西京焼き キャベツ甘酢漬け 豚肉と筍のおほか煮 きんぴら 青菜と桜海老の和え物 | 酢豚 じゃが芋てりてり煮 チンゲンサイ生姜味噌あえ べっこう | 魚七味焼き 青菜ごま和え いりおから もやし炒め | 鶏肉の中華風照焼き 青梗菜の生姜味噌 もやしナムル 大豆とフキの煮物 揚芋あんがらめ | 魚マスタード焼き ごぼうと水菜のサラダ 豆腐のきのこあん さつま芋プラム煮 青菜ごま和え |
| | | 241kcal 2.0g | 236kcal 2.1g | 282kcal 2.6g | 224kcal 2.5g | 282kcal 2.3g | 289kcal 2.2g |
| 夕食 | I社様 食塩 | 魚のフライ 白菜のコンソメ煮 じゃが芋としめじのごま和え 大根のカレーピクルス | 鶏肉の中国風照り焼き きゅうりとえのきの酢の物 高野豆腐の煮物 ピーナッツ和え 南瓜甘煮 | 魚のカレームニエル 春雨炒め ピーナッツ和え きのこ当座煮 | 豚肉のたれ漬け焼き 切り干し大根炒め煮 きゃべつとかにかまの辛子酢 卵焼き | 豆腐ステーキ 根菜煮 大根の薬膳漬け 大学芋 | 豚肉みそ炒め 和風ポテサラ 大根と桜海老の炒り煮 金時豆煮豆 |
| | | 300kcal 2.5g | 274kcal 2.5g | 252kcal 2.1g | 280kcal 2.7g | 305kcal 2.3g | 313kcal 2.3g |
| | | 2017年5月15日(月) | 2017年5月16日(火) | 2017年5月17日(水) | 2017年5月18日(木) | 2017年5月19日(金) | 2017年5月20日(土) |
| 昼食 | I社様 食塩 | イカみそ漬け焼き ピーナッツ和え 豆腐と小松菜のチャンプルー じゃが芋のピリ辛和え 酢の物 | 鶏から揚げマリネ 厚揚げの煮もの ワカメサラダ いんげん生姜あえ | 魚塩焼き さつま芋おろしあえ 野菜と豚挽き肉の炒め物 ふきの土佐煮 ブロッコリーごまマヨ | 肉豆腐 長ひじき炒り煮 れんこんごま酢 南瓜サラダシナモン風味 | 魚のごま照り焼き 和え物 スパゲッティサラダ 味噌味きんぴら ブーケ漬け | ささみ明太マヨ焼き ジャーマンポテト 大根ツナのサラダ ひじき豆板醤炒め |
| | | 252kcal 2.9g | 318kcal 2.8g | 269kcal 2.3g | 277kcal 2.3g | 263kcal 2.9g | 261kcal 1.9g |
| 夕食 | I社様 食塩 | 豚肉と千切り野菜の炒め物 温野菜ごまみそ和え 蓮根金平 青菜おほか和え | 鮭のコチュマヨ焼き 野菜炒め 卵とじ さつま芋レーズン煮 大根塩昆布漬け | 豚しゃぶのごまだれ 酢の物 じゃが芋のカレー炒め 大豆じゃこ | 魚のコチュジャン煮 じゃが芋とトマトの重ね煮 もやしときゅうりのごま酢 青菜のくるみ和え | タンドリーチキン 中華風野菜炒め 白菜煮浸し 煮奴じゃこソース | タラポトフ 牛ごぼう もやしナムル なすのカレー酢 |
| | | 236kcal 2.6g | 266kcal 2.4g | 304kcal 2.2g | 227kcal 2.6g | 244kcal 2.5g | 281kcal 2.3g |

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。

5月24日(水) 夕食・5月31日(水) 昼食イタリアンメニュー!

5月24日(水) 夕食、31日(水) 昼食にイタリアンメニューのお弁当をお届けする予定です。世界各国の料理を皆様に楽しんで頂きたいと思い、その第一弾としてイタリア料理をテーマにしました。一味違ったお弁当をお楽しみください! 感想、お待ちしております(^-^)



★2017年5月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

| | 2017年5月22日(月) | 2017年5月23日(火) | 2017年5月24日(水) | 2017年5月25日(木) | 2017年5月26日(金) | 2017年5月27日(土) |
|-------|--|--|--|---|--|---|
| 昼食 | 豆腐と牛肉のキムチ煮 卵とじ トマト酢の物 あんばやし | 魚唐揚げ 切干大根の胡麻辛子酢 じゃが芋のソテー ピーナッツ和え | 鶏肉の中国風照り焼き もやしナムル イカとセロリの炒め物 酢の物 きのこ当座煮 | 白身魚磯辺焼き ピーマンマリネ 根菜と鶏肉の炒め煮 キャベツとワカメの生姜味噌 じゃが芋おかかバター | 豚肉生姜焼き 付け合せ 炒り豆腐 切干ハリハリ漬 きゅうり土佐和え | イカとじゃが芋の煮物 厚揚げの香味焼き キャベツとコーンのサラダ 青菜おかか和え |
| I補助食塩 | 265kcal 3.2g | 292kcal 2.7g | 260kcal 2.8g | 228kcal 2.7g | 249kcal 2.2g | 256kcal 2.7g |
| 夕食 | 魚粕味噌漬け焼き 酢の物 なすの炒め物 じゃが芋としめじのごま和え 一夜漬け | 豚肉の七味炒め 野菜炒め ミニがんもの煮もの 南瓜人参ごま ワカメのさっと煮 |  イタリアンメニュー でお届けします。 お楽しみに！！ | ハンバーグ きのこスパゲティ 和え物 ぶどう豆 | 魚マスタード焼き フライドポテト 白菜とちくわの旨煮 酢の物 金時豆煮豆 | 牛丼風煮もの 長ひじき炒り煮 長芋酢の物 いんげんごまあえ |
| I補助食塩 | 258kcal 3.1g | 306kcal 2.7g | | 299kcal 2.2g | 308kcal 1.8g | 296kcal 2.6g |
| | 2017年5月29日(月) | 2017年5月30日(火) | 2017年5月31日(水) | 2017年6月1日(木) | 2017年6月2日(金) | 2017年6月3日(土) |
| 昼食 | 鮭のピリ辛焼き 煮合わせ 大学かぼちゃ 大根しょうゆ漬け | 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ 野菜コロコロ煮 青菜おかか和え こんにゃく味噌煮 |  イタリアンメニュー でお届けします。 お楽しみに！！ | 豚天ねぎソース 厚揚げ炒め煮 白菜漬け 青菜しょうが醤油 | アジフライ いりおから アスパラサラダ きゅうり土佐和え | 豚しゃぶごまだれ イカの炒め物 南瓜小豆煮 ピーナッツ和え |
| I補助食塩 | 307kcal 2.3g | 256kcal 2.6g | | 335kcal 1.8g | 322kcal 2.5g | 264kcal 2.1g |
| 夕食 | 豆腐ステーキ 春雨炒め ピーナッツ和え キャベツサラダ | 魚揚げ漬け 厚揚げ味噌炒め ひじき炒り煮 白菜漬け | 魚マスタード焼き 春雨サラダ 牛蒡のごま酢和え わかめのサッと煮 | 鮭ムニエル 大根炒り煮 キャベツ胡麻酢 卵焼き | 豚肉のおかか煮 野菜炒め じゃが芋のごま和え 杏仁豆腐 | 魚ねぎみそ焼き 酢の物 切り干し炒め煮 じゃが芋ピリ辛和え しろ花豆煮豆 |
| I補助食塩 | 318kcal 2.9g | 276kcal 3.2g | 240kcal 1.9g | 347kcal 1.9g | 276kcal 2.3g | 276kcal 2.5g |
| | 2017年6月5日(月) | 2017年6月6日(火) | 2017年6月7日(水) | | | |
| 昼食 | 魚マスタード焼き キャベツ酢味噌 ミニがんもの煮物 味噌味きんぴら 白菜一夜漬け | 豚肉の七味炒め もやしごま酢和え 南瓜のはちみつレモン煮 いんげん生姜味噌あえ | 煮魚 五目肉味噌 青菜ごま醤油 南瓜サラダ |  | | |
| I補助食塩 | 253kcal 2.6g | 252kcal 1.8g | 264kcal 2.3g | | | |
| 夕食 | ホイコーロー マカロニサラダ 青菜の切干和え 南瓜甘煮 | 魚味噌漬け焼き 青菜和え物 ブロッコリー炒め 芋の明太和え ピーマンマリネ | マーボー豆腐 長ひじき炒り煮 コールスロー ちくわ二色揚げ | | | |
| I補助食塩 | 322kcal 2.3g | 279kcal 2.6g | 300kcal 2.6g | | | |

♡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(毎週火曜日)

昼食: 5月2日、9日、16日、30日
6月6日
夕食: 5月23日

★雑穀ごはんの日

昼食: 5月26日(金) 立山町産緑米使用

夕食: 5月12日(金) 立山町産紅更紗使用