

# ★2018年12月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2018年12月ヘルシー献立表					2018年12月1日(土)
昼食	I社* 食塩						ししゃも唐揚げ キャベツ胡麻酢 根菜煮 南瓜黒糖煮 卵焼き 323kcal 2.3g
夕食							豚肉のキムチ炒め 温野菜ごまドレッシング 里芋みそ煮チーズ風味 きのこ当座煮 210kcal 2.2g
		2018年12月3日(月)	2018年12月4日(火)	2018年12月5日(水)	2018年12月6日(木)	2018年12月7日(金)	2018年12月8日(土)
昼食	I社* 食塩	豚肉のたれ漬け焼き 切干のゴマ辛子酢 みそ味きんぴら 豆腐あんかけ 291kcal 2.5g	魚ねぎみそ焼き キャベツの辛子酢 じゃが芋ミートソース もやしの和え物 青菜の粕味噌和え 279kcal 2.9g	鶏肉のチーズパン粉焼き 大根の旨煮 青菜磯辺和え しろ花豆煮豆 274kcal 2.2g	白身魚フライ 大根コロコロ煮 もやし辛子和え 白菜の梅おかか和え 312kcal 2.1g	鶏肉の八角煮 マカロニナポリタン 大根の和風サラダ じゃがいものごまみそ和え 302kcal 2.7g	鶏肉のマーボー豆腐 春雨のごま炒め さつま揚げの金平 ブロッコリー和え 284kcal 2.8g
夕食		魚粕味噌漬け焼き 大根酢の物 南瓜とさつま芋サラダ キャベツの生姜醤油 あんばやし 285kcal 2.6g	鶏肉とはるさめの煮物 厚揚げ炒め 白菜のじゃこ煮 ピーナッツ和え 297kcal 2.5g	魚ごま照り焼き かぶらごき 里芋とひじきの煮物 切り干し大根含め煮 南瓜きんとん 256kcal 2.7g	豆腐の炒め物 <small>キャベツと鶏ささみのゴマドレッシング</small> 人参さっぱり炒め さつま芋レモン煮 250kcal 2.2g	鮭きのこあんかけ いとこ煮 かぶの甘酢とろろ 一夜漬け 197kcal 2.7g	白身魚のオーロラソース焼き 里芋と豚肉の炒め煮 青菜おかか和え ちくわゆかり揚げ 206kcal 1.8g
		2018年12月10日(月)	2018年12月11日(火)	2018年12月12日(水)	2018年12月13日(木)	2018年12月14日(金)	2018年12月15日(土)
昼食	I社* 食塩	豚肉のキムチ炒め 厚揚げの香味焼き ピーナッツ和え きのこ胡麻生姜 293kcal 2.8g	カレイから揚げ 根菜味噌煮 ブロッコリー和え 赤カブ甘酢づけ 225kcal 2.3g	豚肉粕生姜焼き のっぺい煮 イカの韓国風和え物 たたきごぼう 263kcal 3.0g	鶏肉の塩麹漬け焼き きのこスパゲティ 焼き豆腐の煮物 かぶの生姜漬け レーズン煮 294kcal 2.5g	鰯のごま照焼き 大根酢の物 里芋の味噌煮 青菜と黄菊のお浸し 金時豆煮豆 320kcal 2.3g	大豆のカレー煮 コールスロー じゃが芋のごま和え 豆腐のきのこあん 321kcal 2.9g
夕食		魚照り焼き もやしごま酢和え 白菜とさつま揚げの旨煮 南瓜小豆煮 人参と桜えびの金平 206kcal 2.8g	長芋味噌煮 ひじき炒り煮 ごま酢和え しろ花豆煮豆 278kcal 2.3g	魚のフライ レタス 厚揚げ味噌煮 もやし黒ごまあえ 大根しょうゆ漬け 301kcal 2.5g	おでん 豚肉入り野菜炒め 青菜ごま和え 南瓜黒糖煮 242kcal 2.4g	れんこんバーグ 長いもの煮もの 青梗菜炒め物 大根ゆかり和え 287kcal 3.0g	鮭コチュマヨ焼き 大根サラダ 白菜の旨煮 ピーナッツ和え 人参と桜えびの金平 227kcal 2.2g

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。

## ～こだわりの手作り調味料～

お弁当に使っている塩麹はブーケスタッフの手作りです^^  
 麹には・腸内環境を整える  
 ・免疫力をアップさせる  
 ・食材の持ち味を引き出すなどの作用があります。  
 今月は“鶏肉の塩麹漬け焼き”“野菜の塩麹漬け”に登場します。  
 まろやかな風味と旨味をお楽しみください♪

# ★2018年12月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2018年12月17日(月)	2018年12月18日(火)	2018年12月19日(水)	2018年12月20日(木)	2018年12月21日(金)	2018年12月22日(土)
昼食	I補助 - 食塩	白菜と豚肉の重ね煮 春雨のごま炒め キャベツ辛子和え ぶどう豆	カレイから揚げ 白菜の牛乳煮 さつまいも切り昆布煮 人参ごまあえ	鶏ゆずみそ焼き もやし黒ごまあえ 大根炒り煮 青菜ごま正油 かぶと金柑の酢の物	豆腐の炒め物 南瓜とさつまいもサラダ 大根と桜海老サッと煮 青梗菜の生姜味噌	鶏肉パン粉焼き ひじき炒り煮 玉ねぎとかにかまのごまだれサラダ 大学かぼちゃ	エビ中華炒め 炒り豆腐 南瓜甘煮 切り干しハリハリ
		292kcal 2.3g	323kcal 2.1g	244kcal 2.3g	276kcal 1.8g	299kcal 1.8g	230kcal 2.1g
夕食	I補助 - 食塩	白身魚磯辺焼き 白菜甘酢漬け ひじき炒り煮 もやしの甜麺醬炒め 卵焼き	鶏肉の中華風照焼き トマトスパゲッティサラダ きんぴら 南瓜きんとん	煮魚 白和え もやし炒め物 卵焼き	魚香味焼き 青菜ごま正油 もやしとニラの炒め物 じゃが芋のソテー 大豆じゃこ	鮭きのこあんかけ 白菜の炒め物 大根の薬膳漬け さつまいのジュース煮	肉じゃが ナポリタン キャベツの和え物 青菜おかか和え
		220kcal 2.8g	293kcal 1.9g	257kcal 2.6g	280kcal 2.9g	232kcal 2.2g	298kcal 2.7g
		2018年12月24日(月)	2018年12月25日(火)	2018年12月26日(水)	2018年12月27日(木)	2018年12月28日(金)	2018年12月29日(土)
昼食	I補助 - 食塩		鶏から揚げ 和風ポテサラ 青菜おかか和え ちくわカレー炒め	豚肉の七味炒め 野菜炒め 切り干し炒め煮 青菜ごま和え 一夜漬け	魚ねぎみそ焼き 白菜柚香和え ジャーマンポテト 牛蒡とふきのごま酢 青菜おかか和え	豚肉生姜焼き 南瓜そぼろ煮 白菜と竹輪のごま酢 青菜磯辺和え	磯辺焼き 青菜の和え物 キャベツの炒め物 じゃが芋ごま和え 塩麹漬け
			327kcal 2.0g	269kcal 3.2g	235kcal 2.7g	287kcal 2.9g	256kcal 2.5g
夕食	I補助 - 食塩		鮭タルタルソース じゃが芋ミートソース ピーマンマリネ きのこ当座煮	魚のから揚げ甘酢あん 大根サイコロ煮 青菜の粕味噌和え ごぼうたらこ煮	鶏肉の八角煮 もやしナムル ひじき炒り煮 南瓜甘煮	魚のおろし煮 大豆サラダ ごぼうのごま酢 ゆかり和え	ぶりのゆず照り焼き キャベツ甘酢漬け 長ひじき炒り煮 かぶらごき 金時豆煮豆
			317kcal 2.1g	223kcal 2.1g	283kcal 2.5g	309kcal 2.5g	295kcal 2.5g
		2018年12月31日(月)	2019年1月1日(火)	2019年1月2日(水)	2019年1月3日(木)	2019年1月4日(金)	2019年1月5日(土)
昼食	I補助 - 食塩					エビフライ 大根とうす揚げの煮物 白菜のゆず風味 黒豆煮豆	魚照り焼き 大根サラダ 南瓜人参ごま 青菜ごま味噌和え 煮奴じゃこソース
						315kcal 1.6g	256kcal 2.6g
夕食	I補助 - 食塩					鮭粕味噌漬け焼き キャベツの辛子酢 根菜炒め煮 だて巻き 塩麹漬け	鶏肉の中華風照焼き もやし炒め 根菜かすみそ煮 たづくり 白菜漬け
						283kcal 3.0g	251kcal 3.2g
		2019年1月7日(月)					
昼食	I補助 - 食塩	和風タンドリー 卵とじ かぶ色とり 人参生姜味噌和え					
		279kcal 2.5g					
夕食	I補助 - 食塩	豆腐チゲ 南瓜とさつまいもサラダ 大根のツナ醤油煮 春菊のポン酢和え					
		283kcal 2.3g					

♡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:12月4日、11日、18日  
夕食:12月25日

## ★雑穀ごはんの日

昼食:12月28日(金)  
夕食:12月14日(金)