

★2019年2月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

						2019年2月1日(金)	2019年2月2日(土)							
昼食	Iレシピ - 食塩 たんぱく質 加わり					白身魚フライ 春雨中華サラダ 白菜柚香和え 里芋煮チーズ風味	豆腐チゲ 塩味焼きそば 人参さっぱり炒め 塩昆布漬け							
						304kcal 2.8g 14.9g 717mg	248kcal 3.0g 13.8g 622mg							
夕食	Iレシピ - 食塩 たんぱく質 加わり					豚肉粕生姜焼き 豆腐のきのこあん 大根のスープ煮 じゃが芋ごま和え	魚味噌漬け焼き ごぼうサラダ 白菜の炒め物 里芋の煮物 大根のカレー金平							
						285kcal 2.7g 21.3g 689mg	238kcal 2.5g 18.6g 812mg							
		2019年2月4日(月)	2019年2月5日(火)	2019年2月6日(水)	2019年2月7日(木)	2019年2月8日(金)	2019年2月9日(土)							
昼食	Iレシピ - 食塩 たんぱく質 加わり	魚味噌漬け焼き かぶ色とり 厚揚げの香味焼き 三色ピーマンマリネ ワカメのさっと煮	さばから揚げしょうがあん 高野豆腐卵とし ピーナッツ和え 大根酢漬け	鶏バーベキューソース 焼きカレーうどん 白菜とりんごのサラダ れんこん土佐煮	プルコギ ミニがんもの煮もの フルーツきんとん 青梗菜の生姜味噌	魚ねぎみそ焼き コールスロー 根菜煮 レーズン煮 青菜昆布茶和え	豚肉の柳川風 大根のわさび酢 里芋ごま和え 煮奴じゃこソース							
		243kcal 2.7g 23.0g 654mg	300kcal 2.7g 20.8g 552mg	260kcal 1.9g 14.6g 535mg	326kcal 2.5g 14.7g 756mg	253kcal 2.4g 17.6g 931mg	255kcal 2.8g 15.9g 739mg							
		夕食	Iレシピ - 食塩 たんぱく質 加わり	豆腐の炒め物 春野菜味噌煮 白菜漬け 春雨入り卵焼き	肉じゃが 温野菜ごまドレッシング ひじき炒り煮 金時豆煮豆	白身魚磯辺焼き にんじんしりしりー マカロニサラダ きゃべつの塩麹酢 大根ゆかり和え	魚塩焼き もやしと青菜の和え物 じゃが芋そぼろ煮 白菜煮浸し ひじきと枝豆の酢の物	里芋の味噌煮 もやしナムル 南瓜黒糖煮 ふわふわ豆腐	魚漬け焼き じゃが芋と車麩の煮しめ 白菜とりんごのサラダ ちくわ二色揚げ					
				244kcal 2.7g 16.8g 731mg	271kcal 2.1g 15.8g 943mg	259kcal 2.4g 18.1g 607mg	218kcal 2.8g 19.3g 763mg	290kcal 2.2g 16.1g 922mg	281kcal 2.3g 19.4g 733mg					
		2019年2月11日(月)	2019年2月12日(火)	2019年2月13日(水)	2019年2月14日(木)	2019年2月15日(金)	2019年2月16日(土)							
昼食	Iレシピ - 食塩 たんぱく質 加わり							鮭粕味噌漬け焼き 酢の物 キャベツの炒め物 じゃがバター炒め こんにゃく味噌煮	酢豚 大根炒り煮 キャベツサラダ 青梗菜の生姜味噌	魚照り焼き 大根酢の物 卵とし ピーナッツ和え 大学かぼちゃ	豚天ねぎソース 白菜とさつま揚げの旨煮 人参さっぱり炒め 大根ゆかり和え	カレイ煮つけ 温野菜ごまドレッシング 大豆とフキの煮物 さつまいのジュース煮		
								261kcal 2.5g 20.9g 652mg	300kcal 2.4g 13.1g 699mg	262kcal 2.8g 19.6g 802mg	301kcal 2.0g 16.1g 610mg	214kcal 2.2g 19.5g 866mg		
								夕食	Iレシピ - 食塩 たんぱく質 加わり	タンドリーチキン じゃが芋オープン焼き 白菜とさつま揚げの旨煮 もやしの辛子和え 青菜ごま味噌	イカトマト煮 南瓜とさつま芋サラダ 大根のツナ醤油煮 人参ごまあえ	鶏肉の梅肉焼き 付け合せ野菜 ひじき炒り煮 じゃが芋のピリ辛 チンゲンサイ生姜醤油あえ	ぶり大根 もやし黒胡麻和え キャベツ煮 はちみつレモン煮	豚肉生姜焼き 春雨炒め たらこ和え 青菜の粕味噌和え
										251kcal 2.4g 16.0g 720mg	275kcal 2.2g 14.2g 851mg	282kcal 2.3g 16.2g 795mg	262kcal 2.4g 16.4g 746mg	303kcal 2.9g 18.1g 731mg

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。

～お客様とのつながり～

先日配達スタッフから銀杏を頂きました。お客様のイチョウの木があるお宅から頂いたものです。毎日配達スタッフから、お客様とのちょっとした会話や、心遣い頂いたお話を聞いては嬉しく思っています。銀杏は電子レンジで加熱して何もつけずにいただきました！香ばしい香りがブーケを包んだ、幸せなひと時でした^^
秋目

★2019年2月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2019年2月18日(月)	2019年2月19日(火)	2019年2月20日(水)	2019年2月21日(木)	2019年2月22日(金)	2019年2月23日(土)
昼食		豚肉のキムチ炒め 大根そぼろ煮 じゃが芋ごま和え 青菜磯辺和え	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	鶏肉の中華風照焼き 白和え じゃが芋のソテー 青梗菜の生姜味噌	がんもどきの煮物 鶏肉と小松菜のごまみそ煮 キャベツの辛子酢 塩麹漬	魚の醤油麹漬け焼き 大根酢の物 厚揚げ炒め煮 白菜サラダ たらこ和え	さばの竜田揚げ 大根コンソメ煮 ブロッコリー和え わかめのサッと煮
	I補助 -	218kcal	261kcal	295kcal	265kcal	258kcal	275kcal
	食塩	2.9g	2.8g	2.3g	2.7g	2.5g	2.5g
	たんぱく質 加わり	14.4g 870mg	19.9g 745mg	16.2g 677mg	18.0g 711mg	18.3g 715mg	17.5g 753mg
夕食		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	鶏唐揚げごま風味 もやしの酢の物 大根とさつま揚げのきんぴら 里芋みそ煮	鮭きのこあんかけ キャベツのごま酢 ひじき炒り煮 大学かぼちゃ	ぶりの照り焼き かぶと金柑の酢の物 里芋とひじきの煮物 もやしナムル 白菜の風味漬	ポークチャップ 大根サラダ 春菊ごま正油和え ちくわ二色揚げ	海老のチリソース炒め 春野菜スパゲティ もやし黒ごまあえ 人参と桜えびの金平
	I補助 -	245kcal	311kcal	263kcal	273kcal	296kcal	249kcal
	食塩	2.7g	2.4g	1.9g	2.8g	2.1g	2.6g
	たんぱく質 加わり	19.5g 838mg	14.9g 621mg	19.9g 771mg	16.7g 890mg	15.3g 659mg	16.4g 554mg
		2019年2月25日(月)	2019年2月26日(火)	2019年2月27日(水)	2019年2月28日(木)	2019年3月1日(金)	2019年3月2日(土)
昼食		鮭粕味噌漬け焼き 一夜漬け もやし炒め物 南瓜小豆煮 人参ごまあえ	大豆のカレー煮 オイスターソース炒め 酢の物 レーズン煮	鮭コチュマヨ焼き きのこスパゲティ 野菜コロコロ煮 里芋ねぎ味噌和え ゆかり和え	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	白身魚磯辺焼き 大根桜漬け じゃが芋そぼろ煮 ピーナッツ和え 卵焼き	鶏肉の照焼き 野菜炒め 筍の煮物 青菜とコーンのお浸し 牛乳かん苺ソース
	I補助 -	248kcal	269kcal	309kcal	324kcal	223kcal	259kcal
	食塩	2.8g	2.4g	2.3g	1.8g	2.8g	2.8g
	たんぱく質 加わり	20.4g 780mg	14.0g 735mg	18.5g 847mg	14.1g 631mg	19.9g 795mg	16.4g 745mg
夕食		鶏肉マリネ焼き 煮合わせ 青菜おかか和え 塩麹漬	魚ねぎみそ焼き キャベツの辛子酢 根菜煮 大根ツナのサラダ 南瓜ごま煮	豆腐の中華炒め ジャーマンポテト 菜の花辛子和え 人参生姜味噌	ささみ明太マヨ焼き きゃべつの生姜醤油和え 炒めなます じゃがバター炒め ブロッコリーのなめだけ和え	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	牛肉と大根の韓国風煮物 高野豆腐の煮物 もやし黒ごまあえ さつま芋マーメイド煮
	I補助 -	263kcal	231kcal	282kcal	211kcal	308kcal	246kcal
	食塩	3.0g	2.8g	1.9g	1.8g	2.2g	2.4g
	たんぱく質 加わり	16.2g 610mg	19.9g 797mg	13.7g 794mg	18.5g 793mg	19.1g 966mg	13.3g 594mg
		2019年3月4日(月)	2019年3月5日(火)	2019年3月6日(水)	2019年3月7日(木)		
昼食		和風タンドリー 野菜炒め 里芋とひじきの煮物 さきいか入りきんぴら 生姜味噌和え	八宝菜 煮合わせ ポテトサラダ 金時豆煮豆	魚のから揚げ甘酢あん もやし炒め 南瓜とフキの含め煮 大根梅肉和え	マーボーきのこ 白菜の旨煮 きゃべつ昆布茶和え 里芋ごま和え		
	I補助 -	280kcal	303kcal	254kcal	203kcal		
	食塩	2.7g	2.4g	2.6g	2.5g		
	たんぱく質 加わり	15.0g 905mg	20.0g 794mg	17.2g 677mg	12.1g 746mg		
夕食		魚の醤油麹漬け焼き 酢の物 マカロニサラダ 白菜煮浸し 青菜ごま和え	カレーのカレー煮 キャベツの炒め物 ささみごま和え ブーケ漬	カレー肉じゃが 豆腐ステーキ ブロッコリーピーナッツ和え 白菜甘酢漬	魚のおろし煮 厚揚げみそ炒め 酢の物 菜花昆布茶和え		
	I補助 -	253kcal	231kcal	273kcal	272kcal		
	食塩	2.0g	2.9g	2.6g	2.9g		
	たんぱく質 加わり	18.8g 681mg	20.4g 821mg	18.1g 687mg	20.1g 818mg		

♡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♪

★玄米ごはんの日(毎週火曜日)

昼食: 2月5日、12日、19日、3月5日
夕食: 2月26日

★雑穀ごはんの日

昼食: 2月22日(金)
夕食: 2月8日(金)

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