★2019年3月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

	2019年3月1日(金)	2019年3月2日(土)
	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
ｴﾈﾙｷﾞｰ	223kcal	259kcal
食塩	2.8g	2.8g
	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 さつま芋マーマレード煮
ｴﾈﾙｷﾞｰ	308kcal	246kcal
食塩	2.2g	2.4g

	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)	2019年3月8日(金)	2019年3月9日(土)
	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	魚ねぎみそ焼き 大根ツナのサラダ 新じゃが芋のテリテリ煮 白菜煮浸し 青菜ごま和え	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
ｴﾈﾙｷﾞｰ	280kcal	303kcal	254kcal	203kcal	245kcal	300kcal
食塩	2.7g	2.4g	2.6g	2.5g	2.6g	1.9g
	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	カレイのカレー煮 キャベツの炒め物 ささみごま和え ブーケ漬け	カレー肉じゃが 豆腐ステーキ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 白菜甘酢漬け	魚のおろし煮 厚揚げみそ炒め 酢の物 菜花昆布茶和え	酢豚 春雨酢の物 南瓜黒糖煮 わかめのサッと煮	がんもどきの煮物 キャベツのごま酢 もやし辛み炒め 塩麹の卵焼き
ｴﾈﾙｷﾞｰ	253kcal	231kcal	273kcal	272kcal	288kcal	304kcal
食塩	2.0g	2.9g	2.6g	2.9g	2.2g	2.6g

	2019年3月11日(月)	2019年3月12日(火)	2019年3月13日(水)	2019年3月14日(木)	2019年3月15日(金)	2019年3月16日(土)
	豚肉の粕生姜焼き 野菜炒め 切り干し炒め煮 南瓜黒糖煮 塩麹漬け	イカじゃが 厚揚げ炒め もやしごま酢和え わかめのサッと煮	魚照り焼き キャベツの辛子酢 鶏ごぼう 青菜の生姜醤油和え 揚げじゃがあんからめ	豚丼風煮もの キャベツの炒め物 さつま芋切り昆布煮煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの土佐和え	白身魚フライ もやしのピリ辛炒め 南瓜小豆煮 ブーケ漬け	鶏肉バーベキューソース 野菜炒め ジャーマンポテト 人参タラコ和え こんにゃくあんばやし
ｴﾈﾙｷﾞｰ	263kcal	213kcal	268kcal	258kcal	308kcal	276kcal
食塩	2.9g	3.2g	2.7g	2.5g	2.9g	2.4g
	鮭コチュマヨ焼き キャベツ煮 炒り豆腐 青梗菜炒め物 かぶの梅おかか	鶏肉のしょうゆ麹漬け焼き 大根サラダ ナポリタン キャベツの辛子酢 牛蒡の鉄火味噌	豆腐チゲ 大根そぼろ煮 じゃが芋のピリ辛 きのこ当座煮	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 大豆煮	鶏胸肉と小松菜の味噌マヨ炒め 厚揚げの香味焼き ひじき煮 キャベツサラダ	魚照り焼き 青菜ごま和え 白菜と豚肉の重ね煮 切り干し大根含め煮 南瓜きんとん
ｴﾈﾙｷﾞｰ	232kcal	315kcal	260kcal	287kcal	329kcal	235kcal
食塩	2.2g	2.9g	2.7g	1.6g	2.9g	2.7g

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。

栄養士秋目は、厨房を出てお弁当の配達もするようになりました。作った料理をお客様に直接お届けできることは作り手として大変やりがいを感じます。残念ながら全てのお客様とお会いできませんが、配達に出るようになってお客様との繋がりがより強く感じられます。また、電話を受けた時もお客様のお顔が浮かびます＾＾これからも食べてくださる方を思いながら調理に励みます。

★2019年3月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

	2019年3月18日(月)	2019年3月19日(火)	2019年3月20日(水)	2019年3月21日(木)	2019年3月22日(金)	2019年3月23日(土)
	魚味噌漬け焼き 大根サラダ じゃが芋そぼろ煮 もやし黒ごまあえ 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	鶏みそ漬け焼き 野菜炒め しゅうまいきのこあん 切り干し大根含め煮 青菜おかか和え		鶏から揚げ秘伝のたれ こふき芋ハーブ風味 白菜の炒め物 菜種和え しろ花豆煮豆	魚のガーリック味噌焼き 青菜おかか和え 玉ねぎ中華炒め キャベツ和え物 人参ごまあえ
	233kcal	292kcal	324kcal		310kcal	135kcal
ｴﾈﾙｷﾞｰ	2.4g	2.0g	2.9g		2.3g	2.3g
食塩	鶏からおろし酢 煮合わせ 菜の花昆布茶和え ブーケ漬け	魚ねぎみそ焼き キャベツの辛子酢 のっぺい煮 大根のツナ醤油煮 卵焼き	イカの五目炒め 大根粕煮 じゃが芋炒め キャベツゆかり和え		魚照り焼き ゴマ酢和え（もやし） 高野豆腐の煮物 キャベツ辛子醤油和え 大学芋	豚肉生姜焼き ポテトサラダ みそ味きんぴら 一夜漬け
	277kcal	202kcal	207kcal		285kcal	318kcal
ｴﾈﾙｷﾞｰ	2.7g	2.8g	2.4g		2.8g	2.7g
食塩	2019年3月25日(月)	2019年3月26日(火)	2019年3月27日(水)	2019年3月28日(木)	2019年3月29日(金)	2019年3月30日(土)
	タンドリーチキン キャベツサラダ 新じゃが芋のテリテリ煮 大根桜海老サッと煮 青菜ごま和え	豆腐の炒め物 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 ひじき炒り煮 さつま芋マーマレード煮 青菜おひたし	おろしハンバーグ 煮合わせ キャベツ生姜味噌 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（白菜） ジャーマンポテト マスタード和え きのこ胡麻生姜
	256kcal	297kcal	309kcal	321kcal	234kcal	250kcal
ｴﾈﾙｷﾞｰ	2.1g	1.7g	2.2g	2.4g	2.3g	2.6g
食塩	鮭西京焼き 酢の物 中華炒め もやし黒ごまあえ さつま芋はちみつ煮	白身魚のポトフ 豚肉入り野菜炒め 青梗菜和え物 南瓜黒糖煮	鶏肉パン粉焼き キャベツコールスロー 炒り豆腐 人参とえのきの昆布炒め 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 しょうゆ麹の卵焼き	マーボー豆腐 里芋とひじきの煮物 もやしの土佐和え 塩麹漬け	鶏肉の中華風照焼き 野菜ソテー 南瓜とさつま芋サラダ 酢の物 青菜と桜海老の和え物
	277kcal	205kcal	322kcal	245kcal	256kcal	315kcal
ｴﾈﾙｷﾞｰ	2.0g	2.1g	1.9g	2.0g	2.7g	2.2g
食塩	2019年4月1日(月)	2019年4月2日(火)	2019年4月3日(水)	2019年4月4日(木)	2019年4月5日(金)	2019年4月6日(土)
	魚味噌漬け焼き 桜えびの和え物 根菜炒め煮 青菜ごま和え 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	鮭のカレー風味ソテー 卵とじ 里芋ねぎ味噌和え 一夜漬け	ヒレカツ イカと青梗菜の炒め物 人参さっぱり炒め こんにゃくピリ辛	魚照り焼き 青菜の味噌和え 大豆サラダ 南瓜とフキの含め煮 ゆかり和え	牛肉香味焼き 添え野菜 ブロッコリーの炒め物 里芋ごま和え 塩麹漬け
	252kcal	246kcal	278kcal	305kcal	306kcal	330kcal
ｴﾈﾙｷﾞｰ	2.9g	2.5g	2.5g	2.6g	2.7g	2.5g
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	魚七味焼き 酢の物 キャベツの炒め物 じゃがバター炒め きのこのオイル蒸し	ｷｬﾍﾞﾂと豚肉の重ね煮 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 ちくわカレー炒め	酢豚 春野菜スープ煮 春雨酢の物 ブロッコリー和え	シーフードカレー ポテトサラダ 青菜おかか和え ラッキョウ酢の物
	290kcal	229kcal	309kcal	325kcal	282kcal	270kcal
ｴﾈﾙｷﾞｰ	3.0g	2.6g	2.3g	2.5g	2.5g	2.4g
食塩						

♡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：3月5日、12日、19日、4月2日
夕食：3月26日

★雑穀ごはんの日

昼食：3月22日（金）
夕食：3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