

★2019年5月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2019年4月29日(月)	2019年4月30日(火)	2019年5月1日(水)	2019年5月2日(木)	2019年5月3日(金)	2019年5月4日(土)		
昼食	I補助 食塩		魚粕味噌漬け焼き 大根酢の物 きのこスパゲティ 青菜生姜醤油和え キャベツゆかり和え	豚肉甘酢からめ 筍と厚揚げのあっさり煮 ブロッコリーごま味噌 白菜の梅おほかた和え	魚味噌漬け焼き 大根とたくあんのサラダ 温野菜の味噌ヨーグルト和え 白菜煮浸し 煮奴じゃこソース	<p>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)</p> <p>電話076-421-6778、 FAX076-421-6794 (受付時間8:00~18:30)</p>  <p>(有)食のコンサルタントブーケ 〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7</p>			
			253kcal 2.7g	284kcal 2.6g	208kcal 2.6g				
夕食	I補助 食塩		タンドリーチキン 卵とし もやしのごまドレッシング 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	大豆と鶏肉の煮物 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				
			277kcal 2.2g	263kcal 2.2g	276kcal 2.3g				
		2019年5月6日(月)	2019年5月7日(火)	2019年5月8日(水)	2019年5月9日(木)			2019年5月10日(金)	2019年5月11日(土)
昼食	I補助 食塩		さわら西京焼き キャベツ甘酢漬け 豚肉と筍のおほかた煮 大根桜海老サツと煮 あんばやし	酢豚 ポテトサラダ チンゲンサイ生姜味噌あえ こんにゃくピリ辛	魚七味焼き 青菜ごま和え いりおから もやし炒め ブロッコリー粒マスタード和え			牛肉の韓国風煮物 もやしナムル 大豆とフキの煮物 揚芋あんがらめ	魚のごま照り焼き 青菜和え物 炒り豆腐 さつま芋プラム煮 枝豆酢の物
			229kcal 2.3g	315kcal 2.6g	243kcal 2.5g	273kcal 2.5g	237kcal 2.2g		
夕食	I補助 食塩		鶏肉の中国風照り焼き 大根の甘酢和え 高野豆腐卵とし ピーナッツ和え 南瓜甘煮	魚のカレームニエル 春雨炒め 青菜とわかめの和え物 きのこ当座煮	豚肉の醤油麹漬け焼き 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 もやしごま酢和え 金時豆煮豆		
			286kcal 2.5g	235kcal 2.1g	263kcal 2.3g	315kcal 2.3g	299kcal 2.1g		
		2019年5月13日(月)	2019年5月14日(火)	2019年5月15日(水)	2019年5月16日(木)	2019年5月17日(金)	2019年5月18日(土)		
昼食	I補助 食塩		鮭の塩麹漬け焼き 酢の物 スパゲッティサラダ 味噌味きんぴら 大根塩昆布漬け	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	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	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	魚マスタード焼き チンゲンサイ生姜醤油あえ じゃが芋そぼろ煮 きゃべつと竹輪の辛子酢 こんにゃくあんばやし	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	
			255kcal 2.7g	312kcal 2.5g	251kcal 2.4g	225kcal 2.5g	236kcal 2.4g	261kcal 1.9g	
夕食	I補助 食塩		豚肉のたれ漬け焼き 酢の物(春雨) じゃが芋のカレー炒め 大豆じゃこ	カレーのカレー煮 野菜炒め さつま芋レーズン煮 青菜ごま和え	魚塩焼き さつま芋おろしあえ 卵とし 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 ごま酢和え 南瓜サラダシナモン風味	豚肉と千切り野菜の炒め物 温野菜ごまみそ和え 南瓜小豆煮 青菜おほかた和え	タラポトフ 鶏ごぼう もやしナムル なすのカレー酢	
			322kcal 2.5g	237kcal 2.4g	288kcal 2.5g	276kcal 2.4g	248kcal 2.5g	242kcal 2.5g	

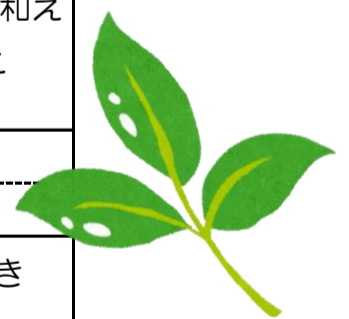
予告なく献立内容を変更する場合があります。
ご了承ください。

この献立表の栄養価はおかずのみで表示し
ております。

★2019年5月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2019年5月20日(月)	2019年5月21日(火)	2019年5月22日(水)	2019年5月23日(木)	2019年5月24日(金)	2019年5月25日(土)
昼食		豚肉生姜焼き 付け合せ) 卵とし もやしごま酢和え 塩麴漬け	アクアパッツァ ナポリタン キャベツサラダ 人参ごまあえ	鶏肉の梅肉焼き 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 根菜炒め煮 じゃがバター炒め 青菜ごま和え	豆腐と牛肉のキムチ煮 南瓜えびあんかけ 切干ハリハリ漬 きゅうり土佐和え	魚ねぎみそ焼き 大根桜海老サッと煮 厚揚げの香味焼き キャベツとコーンのサラダ 青菜磯辺和え
	I補助食塩	261kcal 2.3g	276kcal 2.4g	247kcal 3.0g	234kcal 2.4g	299kcal 2.8g	244kcal 2.5g
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 塩昆布漬け	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	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	ハンバーグ もやしナムル 和え物 ぶどう豆	イカとじゃが芋の煮物 白菜の炒め物 酢の物 金時豆煮豆	豚丼風煮物 厚揚げ炒め 長芋酢の物 ふわふわ豆腐
	I補助食塩	254kcal 3.0g	308kcal 2.6g	301kcal 2.6g	331kcal 2.4g	231kcal 2.5g	287kcal 2.6g
		2019年5月27日(月)	2019年5月28日(火)	2019年5月29日(水)	2019年5月30日(木)	2019年5月31日(金)	2019年6月1日(土)
昼食		魚揚げ漬け 煮合わせ 南瓜黒糖煮 大根ゆかり和え	鶏肉のマーボー豆腐 野菜ココロ煮 青菜おかか和え 南瓜甘煮	鶏肉パン粉焼き カポナータ かぼちゃとチーズのサラダ わかめのサッと煮	鮭きのこあんかけ 大根炒り煮 キャベツ胡麻酢 卵焼き	アジフライ いりおから アスパラサラダ 酢の物	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	289kcal 2.5g	267kcal 2.4g	277kcal 2.0g	211kcal 1.9g	312kcal 2.4g	289kcal 2.1g
夕食		豆腐ステーキ 春雨炒め ピーナッツ和え 塩昆布和え	あじのピリ辛焼き 青菜煮浸し ポテトサラダ 人参と桜えびの金平	魚粕漬け焼き 塩昆布和え 春雨ピリ辛炒め ごぼうごま煮 オレンジケーキ	豚天ねぎソース 中華風野菜炒め 白菜甘酢漬け 青菜しょうが醤油	豚肉のおかか煮 ポテトサラダ 青菜とわかめの和え物 コーンエッグ	魚ねぎみそ焼き 青菜ごま和え 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	278kcal 2.7g	284kcal 2.2g	285kcal 2.5g	318kcal 2.3g	306kcal 2.6g	303kcal 2.6g
		2019年6月3日(月)	2019年6月4日(火)	2019年6月5日(水)	2019年6月6日(木)	2019年6月7日(金)	
昼食		魚粕味噌漬け焼き きゃべつの生姜醤油和え 4種の野菜のナムル さつま芋マーメイド煮煮 塩昆布漬け	ホイコーロー マカロニサラダ 青菜の切干和え 南瓜甘煮	魚梅煮 五目肉味噌 青菜ごま醤油 南瓜サラダ	すき焼き風 ポテトサラダ 野菜の甘酢和え チンゲンサイ生姜醤油あえ	魚唐揚げ じゃがいもてり煮 ブロッコリーピーナッツ和え ゆかり和え	
	I補助食塩	231kcal 2.6g	323kcal 2.3g	268kcal 2.3g	256kcal 2.3g	285kcal 2.7g	
夕食		豚肉の七味炒め なすとピーマンの味噌炒め 南瓜のはちみつレモン煮 牛蒡の鉄火味噌	魚ごま照り焼き キャベツ酢味噌 ミニがんもの煮物 味噌味きんぴら 塩麴漬け	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	鮭のカレーマヨ焼き 春雨サラダ 和風ラタトゥイユ 青菜おかか和え 南瓜黒糖煮	豚肉生姜焼き いりおから 青菜ごま和え トマト酢の物	
	I補助食塩	296kcal 2.1g	226kcal 3.1g	252kcal 2.5g	257kcal 1.8g	290kcal 2.8g	



♡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:5月7日、14日、21日
夕食:5月28日

★雑穀ごはんの日

昼食:5月24日(金)
夕食:5月10日(金)

