

# ★2019年10月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2019年9月30日(月)	2019年10月1日(火)	2019年10月2日(水)	2019年10月3日(木)	2019年10月4日(金)	2019年10月5日(土)
昼食		魚味噌漬け焼き ピーマンマリネ 南瓜人参ごま 大根のツナ醤油煮 こんにゃく味噌煮	鶏肉の八角煮 根菜味噌煮 わさび酢和え 煮奴じゃこソース	魚粒マスタード焼き レタス ポトフ風 かぼちゃとミックス豆のサラダ 大根ゆかり和え	鶏肉のマーボー豆腐 きのこブロッコリーの炒め物 白菜のごま酢 あんばやし	イカ照り焼き 青菜和え物 ひじき炒り煮 さつま芋とりんごの重ね煮 かぶの生姜漬け	鶏みそ漬け焼き 大根炒り煮 もやしナムル 南瓜とプルーンのサラダ
	イ抜き - 食塩	263kcal 1.9g	296kcal 2.8g	231kcal 2.1g	248kcal 2.6g	209kcal 2.9g	244kcal 2.2g
夕食		肉じゃが もやしとニラの炒め物 キャベツサラダ 卵焼き	カラスカレイのピカタ 厚揚げ炒め 里芋ねぎ味噌和え かぶ色とり	キャベツと豚肉の重ね煮 いりおから さつま芋切り昆布煮 春菊のポン酢和え	鮭ねぎみそ焼き 大根酢の物 南瓜そぼろあん 青菜昆布茶和え きのこ胡麻生姜	豚肉のキムチ炒め 厚揚げきのこソース みそ味きんぴら じゃが芋ごま和え	秋刀魚の山椒煮 きゃべつの生姜醤油和え 五目煮豆 里芋ごま和え 大根酢の物
	イ抜き - 食塩	265kcal 2.4g	253kcal 2.1g	302kcal 2.7g	218kcal 2.4g	320kcal 2.5g	329kcal 2.7g
		2019年10月7日(月)	2019年10月8日(火)	2019年10月9日(水)	2019年10月10日(木)	2019年10月11日(金)	2019年10月12日(土)
昼食		魚の醤油麹漬け焼き 大根サラダ 卵とじ ひじき煮 ピーナッツ和え	鮭のチャンチャン 五目煮豆 えのきと蓮根の甘酢 青菜のくるみ和え	豚肉のキムチ炒め 根菜炒め煮 わさび酢和え 塩麹漬け	魚マスタード焼き コーンサラダ 大根コンソメ煮 じゃが芋のソテー 青菜磯辺和え	プルコギ きのこスパゲティ きゃべつの塩麹酢 ワカメの炒め物	チキンカレー コールスロー 大根桜海老サッと煮 人参酢の物
	イ抜き - 食塩	225kcal 3.1g	245kcal 2.5g	217kcal 2.6g	230kcal 2.1g	316kcal 2.4g	310kcal 2.3g
夕食		豆腐の炒め物 春雨中華サラダ 南瓜甘煮 卵焼き	鶏から揚げ チャプチェ マスタード和え きのこ当座煮	魚照り焼き 野菜炒め マカロニサラダ 大根のツナ醤油煮 きのこ胡麻生姜	豚肉の中華風 野菜炒め 生姜味噌でんがく キャベツと竹輪の辛子和え 南瓜きんとん	煮魚 チャンプルー 辛子和え 里芋みそ煮チーズ風味	大豆入り筑前煮 しゅうまいきのこあん くるみ和え あんばやし
	イ抜き - 食塩	270kcal 2.2g	333kcal 2.1g	286kcal 3.0g	273kcal 2.5g	223kcal 2.4g	316kcal 2.5g
		2019年10月14日(月)	2019年10月15日(火)	2019年10月16日(水)	2019年10月17日(木)	2019年10月18日(金)	2019年10月19日(土)
昼食			タンドリーチキン レタス ポテトサラダ もやしの和え物 ごぼうごま煮	魚ねぎみそ焼き キャベツの辛子酢 大根とちくわの炒り煮 ごま和え 金時豆煮豆	肉じゃが 厚揚げの香味焼き 青菜の切干和え 一夜漬け	さばの塩焼き おろし和え ひじき炒り煮 きゃべつ辛子和え わかめのサッと煮	鶏肉の生姜焼き 大根サラダ 豆腐のきのこあん 南瓜小豆煮 青菜昆布茶和え
	イ抜き - 食塩		285kcal 1.8g	242kcal 2.8g	286kcal 2.7g	238kcal 2.5g	275kcal 2.7g
夕食		魚の醤油麹漬け焼き 塩昆布漬け 切り干し炒め煮 キャベツサラダ 南瓜黒糖煮	豚肉生姜焼き 春雨中華サラダ レーズン煮 青菜ごま和え	おでん 豚ひじき炒め ごぼうサラダ 人参ごまあえ	豆腐のキムチ煮 マカロニサラダ 春菊のポン酢和え さつまいのジュース煮	かに玉 厚揚げ味噌炒め じゃが芋ピリ辛和え ピーマンじゃこ煮	
	イ抜き - 食塩	212kcal 2.9g	315kcal 2.6g	249kcal 2.6g	313kcal 2.4g	269kcal 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あります。  
ごはん100g = 約160kcalです。

# ★2019年10月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2019年10月21日(月)	2019年10月22日(火)	2019年10月23日(水)	2019年10月24日(木)	2019年10月25日(金)	2019年10月26日(土)
昼食		魚味噌漬け焼き 青菜と竹輪のごま和え 根菜炒め煮 もやしの土佐和え 大学かぼちゃ		鮭のチーズ焼き フライドポテト 大根と厚揚げの炒り煮 青菜なめたけ和え 一夜漬け	牛肉の柳川風 厚揚げとチンゲン菜の炒め物 じゃがバター炒め 大根しょうゆ漬け	魚竜田揚げ 南瓜そぼろ煮 青菜磯辺和え 卵焼き	春雨の炒め煮 大根あんかけ キャベツ胡麻酢 青菜の粕味噌和え
	エネルギー 食塩	264kcal 2.5g		239kcal 2.2g	279kcal 2.6g	299kcal 2.5g	201kcal 2.5g
夕食		鶏肉パン粉焼き レタス 焼き豆腐の煮物 ひじき炒り煮 たたきごぼう		豚肉のケチャップ炒め 厚揚げの香味焼き かぶ色とり きのこ胡麻生姜	白身魚もみじ焼き 青菜と黄菊のお浸し 温野菜ごまみそ和え 酢の物 白菜漬け	八宝菜 揚げシュウマイ じゃが芋のごま和え ワカメの炒め物	魚塩焼き 大根酢の物 キャベツの炒め物 法蓮草柚子和え レーズン煮
	エネルギー 食塩	265kcal 2.4g		290kcal 2.6g	202kcal 2.2g	321kcal 2.5g	218kcal 2.6g
		2019年10月28日(月)	2019年10月29日(火)	2019年10月30日(水)	2019年10月31日(木)	2019年11月1日(金)	2019年11月2日(土)
昼食		鶏から揚げ 長ひじき炒り煮 白菜と竹輪のごま酢 甘じゃが	鮭のゆず味噌焼き キャベツの辛子酢 南瓜とさつま芋サラダ 煮浸し 人参と桜えびの金平	大豆のカレー煮 切り干しごま酢 青梗菜スープ煮 白菜漬け	ごま味噌筑前煮 厚揚げ炒め 青菜と黄菊のお浸し 大学かぼちゃ	魚照り焼き 大根酢の物 車麩卵とし 蓮根金平 青菜ごま和え	鶏肉の梅肉焼き みそ味きんぴら じゃが芋煮物 青梗菜炒め物 豆腐あんかけ
	エネルギー 食塩	283kcal 2.7g	280kcal 2.2g	264kcal 2.9g	316kcal 2.1g	210kcal 2.9g	272kcal 2.7g
夕食		魚粕味噌漬け焼き キャベツ甘酢漬け かぶの卵とし もやし黒ごまあえ 里芋みそ煮	豆腐ハンバーグ じゃが芋ソース炒め 白菜とかにかまのさっぱりあえ 金時豆煮豆	豚丼風煮もの 温野菜ごまドレッシング 野菜の甘酢和え 卵焼き	海鮮炒め 白菜とがんもの煮物 さつま芋天ぷら 大根塩昆布漬け	マーボー豆腐 のっぺい煮 かぶらごき ワカメサラダ	白身魚のポトフ 南瓜人参ごま もやしマーボー 青菜磯辺和え
	エネルギー 食塩	216kcal 2.9g	296kcal 2.0g	227kcal 2.3g	307kcal 2.7g	202kcal 2.6g	205kcal 2.0g
		2019年11月4日(月)	2019年11月5日(火)	2019年11月6日(水)	2019年11月7日(木)		
昼食			鮭の塩麹漬け焼き 大根酢の物 焼きそば じゃがバター炒め ピーナッツ和え	おでん 豚ひじき炒め 白菜のサラダ 牛蒡の鉄火味噌	さばのみそ煮 蓮根金平 柿なます さつま芋甘煮	<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>	
	エネルギー 食塩		274kcal 2.6g	296kcal 2.5g	301kcal 2.5g		
夕食			五目卵焼き 和風ポテサラ キャベツ和え物 人参と桜えびの金平	さんまの塩焼き 長ひじき炒り煮 法蓮草柚子和え 里芋煮チーズ風味	ホイコーロー 切り干し含め煮 さつま芋サラダ 煮奴じゃこソース		
	エネルギー 食塩		295kcal 1.9g	24g 2.4g	25g 2.5g		

## ♡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: 10月1日、8日、15日、11月5日  
夕食: 10月29日

★雑穀ごはんの日(第2・第4金曜日)  
昼食: 10月25日(金)