

★2020年2月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2020年2月3日(月)	2020年2月4日(火)	2020年2月5日(水)	2020年2月6日(木)	2020年2月7日(金)	2020年2月8日(土)
昼食		魚味噌漬け焼き かぶ色とり 五目煮豆 三色ピーマンマリネ ワカメのさっと煮	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	豆腐の炒め物 マカロニサラダ きゃべつの塩麹酢 大根ゆかり和え	すき焼き風 厚揚げの香味焼き フルーツきんとん 青梗菜の生姜味噌	魚ねぎみそ焼き おろしあえ 根菜炒め煮 南瓜黒糖煮 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
	I補助食塩	209kcal 2.7g	271kcal 2.1g	307kcal 2.2g	331kcal 2.3g	247kcal 2.3g	255kcal 2.8g
夕食		鶏肉のしょうゆ麹漬け焼き 野菜炒め 南瓜サラダ 白菜とかにかまのさっぱりあえ れんこん土佐煮	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	白身魚磯辺焼き にんじんしりしりー 白菜とさつま揚げの旨煮 切り干し大根のナポリタン 一夜漬け	魚塩焼き もやし辛子和え じゃが芋そぼろ煮 白菜煮浸し 青菜ごま和え	里芋の味噌煮 もやしナムル ひじき煮 豆腐のきのこあん	魚塩焼き 大根サラダ じゃが芋と車麩の煮しめ 白菜とりんごのサラダ 人参と桜えびの金平
	I補助食塩	324kcal 1.9g	300kcal 2.7g	203kcal 3.0g	215kcal 2.8g	241kcal 2.5g	202kcal 2.5g
		2020年2月10日(月)	2020年2月11日(火)	2020年2月12日(水)	2020年2月13日(木)	2020年2月14日(金)	2020年2月15日(土)
昼食		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	 建国記念の日	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	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 白菜の旨煮 人参さっぱり炒め 大根ゆかり和え	ぶり大根 キャベツと春雨のオイスターソース炒め もやし黒ごまあえ さつまいのジュース煮
	I補助食塩	248kcal 2.3g		275kcal 2.2g	253kcal 2.7g	303kcal 2.4g	278kcal 2.5g
夕食		魚の塩麹漬け焼き 青梗菜和え物 キャベツの炒め物 じゃがバター炒め こんにゃく味噌煮		ハンバーグ 大根炒り煮 キャベツサラダ 青梗菜の生姜味噌	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 いんげんごまあえ	カレー煮つけ 温野菜ごまみそ和え 大豆とフキの煮物 ブラウニー	豚肉生姜焼き 春雨炒め たらこ和え 青菜の粕味噌和え
	I補助食塩	189kcal 2.2g		271kcal 2.2g	300kcal 2.2g	290kcal 2.4g	303kcal 2.9g
		2020年2月17日(月)	2020年2月18日(火)	2020年2月19日(水)	2020年2月20日(木)	2020年2月21日(金)	2020年2月22日(土)
昼食		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	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	鰯のごま照焼き かぶと金柑の酢の物 ポテトサラダ もやしナムル 塩昆布漬け	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	鮭きのこあんかけ キャベツのごま酢 ひじき炒り煮 南瓜甘煮
	I補助食塩	297kcal 2.2g	261kcal 2.8g	295kcal 2.3g	304kcal 2.5g	299kcal 2.3g	232kcal 1.9g
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	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	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	五目卵焼き 鶏肉と小松菜のごまみそ煮 キャベツの辛子酢 塩麹漬け	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	海老のチリソース炒め マカロニサラダ 人参金平 しろ花豆煮豆
	I補助食塩	227kcal 2.7g	220kcal 2.9g	275kcal 2.5g	243kcal 2.2g	244kcal 2.3g	319kcal 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。ごはんのエネルギー量は、

★2020年2月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2020年2月24日(月)	2020年2月25日(火)	2020年2月26日(水)	2020年2月27日(木)	2020年2月28日(金)	2020年2月29日(土)
昼食		2月23日天皇誕生日 振替休日	鶏肉マリネ焼き 煮合わせ 青菜おかか和え 塩麹漬け	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	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たけ和え	カレーのカレー煮 ポテトサラダ 人参さっぱり炒め 菜花昆布茶和え	鶏肉の照焼き 野菜炒め がんもの煮物 青菜とコーンのお浸し コーンエッグ
	I社様 食塩		265kcal 2.9g	301kcal 2.3g	216kcal 1.9g	239kcal 2.5g	283kcal 2.8g
夕食			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	豆腐の中華炒め ジャーマンポテト 菜の花辛子和え 人参と桜えびの金平	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	八宝菜 春雨酢の物 青菜ごま和え 金時豆煮豆	牛肉と大根の韓国風煮物 塩味焼きそば もやし黒ごまあえ さつま芋マーメレード煮
	I社様 食塩		248kcal 2.8g	275kcal 1.9g	319kcal 1.8g	284kcal 2.2g	300kcal 2.3g
		2020年3月2日(月)	2020年3月3日(火)	2020年3月4日(水)	2020年3月5日(木)	2020年3月6日(金)	2020年3月7日(土)
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	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	魚ねぎみそ焼き 大根ツナのサラダ <small>キャベツと鶏ささみのコマドレッシング</small> 南瓜とフキの含め煮 青菜ごま和え	マーボーきのこ 白菜とじゃこの卵とし 大根ツナのサラダ 里芋ごま和え	魚唐揚げ 新じゃが芋のテリテリ煮 白菜煮浸し 大根梅肉和え	豆腐チゲ 温野菜ごまドレッシング 酢みそ和え 大学芋
	I社様 食塩	280kcal 2.6g	223kcal 2.8g	211kcal 2.4g	230kcal 2.4g	303kcal 2.8g	255kcal 2.6g
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	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	カレー肉じゃが 豆腐ステーキ ブロッコリー-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 菜の花と桜海老のお浸し	酢豚 春雨酢の物 南瓜黒糖煮 わかめのサツと煮	魚ごま照り焼き 酢の物 切り干し炒め煮 もやし辛み炒め 南瓜きんとん
	I社様 食塩	269kcal 2.7g	308kcal 2.2g	271kcal 2.5g	282kcal 2.9g	299kcal 2.3g	246kcal 3.0g

★玄米ごはんの日(毎週火曜日)

昼食:2月4日、18日(3月第1火曜日は特別メニューです♪)
夕食:2月25日

★雑穀ごはんの日(第2・第4金曜日)

昼食:2月28日(金)
夕食:2月14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

♡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♪

