

★2020年8月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントフーケ

		2020年8月3日(月)	2020年8月4日(火)	2020年8月5日(水)	2020年8月6日(木)	2020年8月7日(金)	2020年8月8日(土)
昼食		鶏肉の中華風照焼き チンゲン菜塩炒め 卵とじ キャベツの辛子酢 なすの青しそ和え	さばのから揚げケチャップからめ 野菜コロコロ煮 きゃべつのごま醤油 青菜磯辺和え	豚肉生姜焼き 南瓜人参ごま キャベツ生姜味噌 塩麹漬け	カレイ煮つけ 焼き野菜のサラダ なすのごまあえ 大豆じゃこ	肉じゃが 野菜炒め なすの田楽 ごま酢和え	鶏肉と野菜のスープ煮 温野菜ごまドレッシング 煮浸し 冷奴
	I補助食塩	264kcal 2.7g	267kcal 2.6g	275kcal 2.3g	283kcal 2.6g	278kcal 2.7g	268kcal 2.5g
夕食		魚味噌漬け焼き 大根サラダ ジャーマンポテト もやし黒ごまあえ なすの塩麹漬け	鶏肉のピリ辛煮 なすのカレー酢 ひじき炒り煮 ピーマンハリハリ漬け	鮭のソテーおろしポン酢添え 焼きカレーうどん 青菜ごま和え 焼きなす	ハンバーグ 根菜いりこ煮 辛子和え ちくわ二色揚げ	魚照り焼き 酢の物 春雨のごま炒め 南瓜のはちみつレモン煮 青菜しょうが醤油	魚梅煮 もやしの酢の物 ごまあえ いんげん生姜あえ
	I補助食塩	220kcal 2.7g	318kcal 2.7g	245kcal 2.5g	335kcal 2.8g	236kcal 2.3g	209kcal 2.4g
		2020年8月10日(月)	2020年8月11日(火)	2020年8月12日(水)	2020年8月13日(木)	2020年8月14日(金)	2020年8月15日(土)
昼食			魚香味焼き キャベツの辛子酢 スパゲッティバジルソース ピーナッツ和え 人参ごまあえ	鶏唐揚げ秘伝のたれ 切り干し含め煮 なすのごまあえ きゅうり漬け	にしんの煮物 きんぴら きゃべつのごま醤油 きゅうりの甘酢		
	I補助食塩		232kcal 2.5g	322kcal 2.6g	227kcal 2.6g		
夕食			鶏肉の塩麹漬け焼き 野菜炒め じゃが芋と車麩の煮しめ 人参さっぱり炒め 大根塩昆布漬け	魚照り焼き 大根酢の物 じゃがいもてり煮 キャベツ生姜味噌 ピーマンじゃこ煮	すき焼き風 春雨炒め きゅうりの酢の物 なすの青しそ和え		
	I補助食塩		235kcal 2.7g	191kcal 2.7g	254kcal 2.6g		
		2020年8月17日(月)	2020年8月18日(火)	2020年8月19日(水)	2020年8月20日(木)	2020年8月21日(金)	2020年8月22日(土)
昼食		鮭粕味噌漬け焼き 大根のサラダ なすのカレー酢 ピーナッツ和え 卵焼き	豚肉七味炒め 大根そぼろ煮 じゃがバター炒め きゅうりとツナの酢のもの	魚照り焼き 酢の物 なすのカレー炒め 青菜なめたけ和え 南瓜黒糖煮	ヒレカツ 野菜コロコロ煮 もやし辛子和え 塩麹漬け	さばの塩焼き きゅうり酢の物 野菜炒め こんにゃく金平 金時豆煮豆	豚肉の味噌煮 春雨サラダ 小松菜の和え物 酢ずいき
	I補助食塩	312kcal 2.6g	270kcal 2.7g	238kcal 2.8g	302kcal 2.5g	255kcal 2.4g	285kcal 2.3g
夕食		鶏肉の中華風照焼き マカロニサラダ ワカメの卵とじ いんげんごま和え	イカじゃが 厚揚げの香味焼き 人参さっぱり炒め 青梗菜の生姜味噌	鶏肉のマーボー豆腐 もやしナムル さつま芋マーレード煮煮 なすの青しそ和え	魚ねぎ味噌焼き 冬瓜の酢の物 根菜と鶏肉の炒め煮 じゃが芋のごま和え コーンエッグ	鶏肉の八角煮 焼きそば ひじき煮 酢の物	白身魚バジル焼き 人参サラダ 南瓜人参ごま なす炒め 塩昆布和え
	I補助食塩	309kcal 2.2g	233kcal 2.9g	284kcal 2.2g	244kcal 2.7g	298kcal 3.2g	270kcal 1.8g

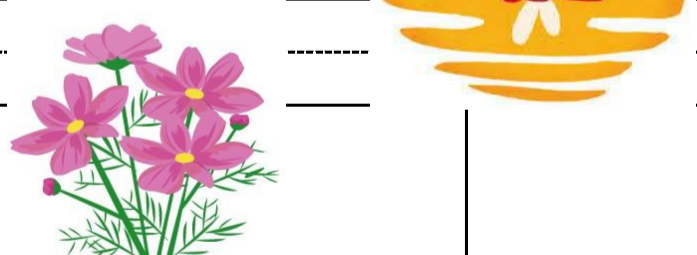
予告なく献立内容を変更する場合があります。
ご了承ください。

この献立表の栄養価はおかずのみで表示して
しております。ごはんのエネルギー量は、
100g=約160kcalです。

★2020年8月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2020年8月24日(月)	2020年8月25日(火)	2020年8月26日(水)	2020年8月27日(木)	2020年8月28日(金)	2020年8月29日(土)
昼食		豚肉の粕生姜焼き 炒り豆腐 もやしのごま酢 大根青じそ和え	鮭きのこあんかけ ポテトサラダ 青菜おかか和え 塩麴漬け	ブルコギ 厚揚げと千石豆の煮もの キャベツの梅おかか和え わかめのサッと煮	白身魚フライ 焼き野菜マリネ 冬瓜味噌煮 大根しょうゆ漬け	ホイコーロー 卵とじ じゃが芋のごま和え あんばやし	白身魚磯辺焼き トマトときゅうりのサラダ30 高野卵とじ 青菜ごま和え 南瓜甘煮
	I補助 食塩	251kcal 2.7g	245kcal 2.3g	303kcal 3.0g	317kcal 2.0g	286kcal 2.8g	232kcal 2.7g
夕食		魚の醤油麴漬け焼き 大根酢の物 卵とじ なすとピーマンの味噌炒め キャベツの和え物	豚しゃぶごまだれ 長芋うすくず煮 南瓜小豆煮 きのこ胡麻生姜	魚の山椒煮 揚げナスのみょうが醤油 じゃがツナカレー炒め きんぴら 青菜磯辺和え	豆腐の炒め物 大根の煮物 さつま芋サラダ ごま味噌和え	魚のつけ焼き 青菜ごま味噌和え ベーコン入り野菜炒め ひじき煮 じゃが芋味噌煮	豚丼風煮もの 厚揚げ炒め ごぼうサラダ なすの青しそ和え
	I補助 食塩	233kcal 2.8g	300kcal 2.4g	277kcal 2.6g	255kcal 2.0g	221kcal 3.0g	276kcal 2.5g
		2020年8月31日(月)	2020年9月1日(火)	2020年9月2日(水)	2020年9月3日(木)	2020年9月4日(金)	2020年9月5日(土)
昼食		魚の塩麴漬け焼き 人参さっぱり炒め なすのおろし和え 白菜の旨煮 青梗菜の生姜味噌	豚肉の七味炒め キャベツの炒め物 じゃが芋ピリ辛和え オクラ味噌漬け	魚照り焼き 青菜和え物 根菜炒め煮 南瓜小豆煮 ひじき豆板醬炒め	ハンバーグ 付け合せ) ゆかりスパゲッティ なすとピーマンの味噌炒め もやし黒ごまあえ 塩昆布漬け	さばの塩焼き キャベツの辛子和え カレー炒め なすの生姜醤油 酢ずいき	豚肉の柳川風 炒り豆腐 もやしゴマドレ 南瓜とブルーンのサラダ
	I補助 食塩	200kcal 2.5g	309kcal 2.4g	238kcal 2.7g	304kcal 3.0g	276kcal 2.5g	246kcal 2.3g
夕食		タンドリーチキン ピーマンマリネ じゃがいもてり煮 くるみ和え 大根青じそ和え	イカのトマト煮 ポテトサラダ もやしのごま酢 なすの中華和え	鶏肉とはるさめの煮物 南瓜とさつま芋サラダ 青菜おかか和え こんにゃく味噌煮	魚のから揚げ甘酢あん じゃが芋煮物 青菜磯辺和え 塩麴漬け	ポークチャップ 大根コンソメ煮 わさび酢和え しろ花豆煮豆	魚味噌漬け焼き キャベツの辛子酢 野菜コロコロ煮 青菜おひたし じゃこ炒め
	I補助 食塩	264kcal 2.3g	236kcal 2.8g	306kcal 2.3g	227kcal 2.4g	296kcal 2.6g	196kcal 2.7g
		2020年9月7日(月)					
昼食		和風タンドリー コールスロー 厚揚げきのこソース 南瓜黒糖煮 塩昆布漬け					
	I補助 食塩	326kcal 2.3g					
夕食		魚照り焼き 酢の物 南瓜人参ごま なすの田楽 ひよこ豆のサラダ					
	I補助 食塩	310kcal 2.6g					



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

★玄米ごはんの日(毎週火曜日)
昼食:8月4日、11日、18日
夕食:8月25日
★雑穀ごはんの日(第1・第4金曜日)
昼食:8月28日(金)
夕食:8月7日(金)

♡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♪

