

★2020年11月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントフーケ


		2020年11月2日(月)	2020年11月3日(火)	2020年11月4日(水)	2020年11月5日(木)	2020年11月6日(金)	2020年11月7日(土)
昼食		鶏肉パン粉焼き シラス 豚ひじき炒め 白菜のサラダ えりんぎのメンマ風		鮭粕味噌漬け焼き 大根酢の物 焼きそば じゃがバター炒め ピーナッツ和え	さばのみそ煮 蓮根金平 柿なます さつま芋甘煮	肉じゃが 焼き野菜マリネ 白菜のコンソメ煮 ピーナッツ和え	魚照り焼き 青菜の和え物 南瓜人参ごま ピーマン炒り煮 人参タラコ和え
	I補助食塩	272kcal 2.3g		312kcal 2.8g	276kcal 2.4g	278kcal 2.4g	227kcal 2.2g
夕食		魚の醤油麹漬け焼き 酢の物 長ひじき炒り煮 法蓮草柚子和え 里芋煮チーズ風味		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	ハンバーグ フライドポテト 根菜味噌煮 キャベツの辛子和え 塩麹漬け	白身魚のから揚げ野菜あん 大豆サラダ 南瓜含め煮 塩昆布漬け	ホイコーロー 大根の旨煮 さつま芋サラダ 煮奴じゃこソース
	I補助食塩	203kcal 2.7g		289kcal 1.9g	316kcal 2.9g	300kcal 2.3g	277kcal 2.4g
		2020年11月9日(月)	2020年11月10日(火)	2020年11月11日(水)	2020年11月12日(木)	2020年11月13日(金)	2020年11月14日(土)
昼食		鮭柚香焼き 大根きんぴら 白和え 里芋とひじきの煮物 青菜おかか和え	チキンカツ かぶの卵とじ ごま醤油和え 塩昆布漬け	イカと大根の煮物 キャベツオイスター炒め 里芋ごま和え わかめのサッと煮	鶏肉のマーボー豆腐 炒めなます 青菜のくるみ和え 南瓜きんとん	豚肉生姜焼き 春菊のピリ辛和え 大根ツナのサラダ れんこん土佐煮	魚ねぎみそ焼き キャベツの辛子酢 ジャーマンポテト もやしの和え物 ブロッコリー和え
	I補助食塩	248kcal 2.7g	324kcal 2.7g	202kcal 2.9g	275kcal 2.2g	267kcal 2.9g	223kcal 2.7g
夕食		タンドリーチキン こぶき芋 ピーファン炒め キャベツ辛子酢 大根ゆかり和え	さばの塩焼き セロリきんぴら じゃが芋そぼろあん もやしごま酢和え あんばやし	豚肉のキムチ炒め いりおから かぶの塩昆布和え さつま芋サラダ	秋刀魚の山椒煮 キャベツの酢の物 じゃが芋のカレー炒め もやしの辛子和え 青菜磯辺和え	かに玉 春雨のごま炒め 青菜の粕味噌和え ちくわゆかり揚げ	牛肉の韓国風煮物 ポテトサラダ 青梗菜炒め物 白菜甘酢漬け
	I補助食塩	284kcal 2.3g	240kcal 2.3g	278kcal 2.2g	313kcal 2.7g	286kcal 2.4g	284kcal 2.4g
		2020年11月16日(月)	2020年11月17日(火)	2020年11月18日(水)	2020年11月19日(木)	2020年11月20日(金)	2020年11月21日(土)
昼食		鮭と秋野菜の揚げ漬け 大根のごま酢和え 白菜のコンソメ煮 こんにゃく味噌煮	大豆のカレー煮 南瓜とさつま芋サラダ 青菜としめじの和え物 人参酢の物	ポークチャップ 大根と柿のサラダ 南瓜小豆煮 青菜おひたし	さばのから揚げ 大根炒り煮 じゃが芋のごま和え チンゲン菜の生姜醤油	鶏肉の醤油麹漬け焼き 野菜炒め じゃが芋ミートソース 春雨酢の物 大根一夜漬け	エビ中華炒め 南瓜そぼろあん 青菜磯辺和え コーンエッグ
	I補助食塩	246kcal 2.6g	302kcal 2.0g	284kcal 2.3g	316kcal 2.9g	310kcal 2.8g	225kcal 2.4g
夕食		鶏ゆずみそ焼き サラダ 高野豆腐卵とじ 青菜ごま和え さつま芋サラダ	カレー煮つけ チャンプルー きゃべつのごま醤油 大根梅肉和え	イカと里芋の煮物 厚揚げの香味焼き かぶの甘酢とろろ 南瓜サラダ	マーボー豆腐 鶏だんご煮物 青菜おかか和え しろ花豆煮豆	魚味噌漬け焼き かぶのお浸し もやし炒め ひじき炒り煮 さつま芋ジャム煮	白菜と豚肉の重ね煮 温野菜ごまドレッシング 大根のツナ醤油煮 わかめのサッと煮
	I補助食塩	298kcal 2.1g	205kcal 2.8g	255kcal 2.8g	317kcal 2.2g	254kcal 2.8g	227kcal 2.4g

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
しております。ごはんのエネルギー量は、
100g=約160kcalです。

★2020年11月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2020年11月23日(月)	2020年11月24日(火)	2020年11月25日(水)	2020年11月26日(木)	2020年11月27日(金)	2020年11月28日(土)
昼食	I補給 食塩	 勤労感謝の日	魚の醤油麹漬け焼き 辛子和え 白和え キャベツ煮 金時豆煮豆	豆腐のキムチ煮 温野菜ごまドレッシング 青菜なめたけ和え 里芋煮チーズ風味	鮭きのこあんかけ いとこ煮 酢の物 一夜漬け	鶏唐揚げごま風味 白菜とさつま揚げの旨煮 青菜和え物 かぶの生姜漬け	魚ねぎみそ焼き キャベツ胡麻酢 根菜炒め煮 南瓜黒糖煮 大根梅肉和え
			232kcal 2.2g	211kcal 2.6g	217kcal 2.6g	266kcal 2.4g	231kcal 2.4g
夕食	I補給 食塩		豚丼風煮もの 厚揚げの香味焼き ピーナッツ和え きのこ胡麻生姜	煮魚 南瓜人参ごま 青菜と切干の和え物 大豆じゃこ	ブルコギ マカロニサラダ 厚揚げ味噌煮 白菜柚香和え	魚焼き浸し 焼きそば 大根のレモンサラダ ひじき豆板醤炒め	鶏肉の生姜焼き 野菜炒め 長ひじき炒り煮 ごぼうサラダ 一夜漬け
			290kcal 2.8g	282kcal 2.1g	315kcal 2.7g	265kcal 2.7g	262kcal 2.9g
		2020年11月30日(月)	2020年12月1日(火)	2020年12月2日(水)	2020年12月3日(木)	2020年12月4日(金)	2020年12月5日(土)
昼食	I補給 食塩	豚肉のたれ漬け焼き 切干のゴマ辛子酢 みそ味きんぴら 豆腐あんかけ	魚のコチュジャン煮 豆腐のきのこあん もやし黒ごまあえ 青菜の粕味噌和え	鶏肉のチーズパン粉焼き マカロニナポリタン 青菜磯辺和え 大根塩昆布漬け	白身魚フライ 大根コロコロ煮 もやし辛子和え 塩麹漬け	鶏肉の八角煮 揚げ豆腐きのこあんかけ 大根の和風サラダ じゃがいものごまみそ和え	白身魚磯辺焼き わさび酢和え じゃが芋のカレー炒め 青菜おかか和え 人参ごまあえ
			289kcal 2.5g	205kcal 2.5g	292kcal 2.6g	308kcal 2.3g	355kcal 2.3g
夕食	I補給 食塩	魚粕味噌漬け焼き 大根酢の物 南瓜とさつま芋サラダ キャベツの生姜醤油 あんばやし	鶏肉とはるさめの煮物 厚揚げきのこソース 白菜のじゃこ煮 ピーナッツ和え	魚ごま照り焼き かぶらごき 里芋とひじきの煮物 切り干し大根含め煮 南瓜きんとん	豆腐の炒め物 キャベツと鶏ささみのごまドレッシング 人参さっぱり炒め さつま芋レモン煮	魚マスタード焼き 青菜煮浸し 南瓜甘煮 大根のカレーピクルス	豚肉のオイスターソース炒め 春雨酢の物 さつま揚げの金平 ブロッコリー和え
			285kcal 2.6g	320kcal 2.4g	257kcal 2.7g	250kcal 2.2g	282kcal 2.1g
		2020年12月7日(月)					
昼食	I補給 食塩	鶏肉の中華風照焼き もやし炒め 大根の旨煮 ブロッコリーごまマヨ和え 甘じゃが				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)	
夕食	I補給 食塩	魚照り焼き もやしごま酢和え 白菜とさつま揚げの旨煮 南瓜小豆煮 人参と桜えびの金平				(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:11月10日、17日
 夕食:11月24日

★雑穀ごはんの日(第2・第4金曜日)
 昼食:11月27日(金)
 夕食:11月13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♪

Vertical line on the left side of the page.