

★2021年7月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

| | | | | | 2021年7月1日(木) | 2021年7月2日(金) | 2021年7月3日(土) | |
|----|-----------|---|---|--|--|--|--|--|
| 昼食 | Eレシピ - 食塩 | <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 FAX076-421-6704 (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> | | |  | 魚の醤油麹漬け焼き キャベツのわさびマヨネーズ 切り干し炒め煮 青菜おかかか和え 金時豆煮豆 | 蒸し鶏のサラダ チンゲン菜のオリーブオイル炒め じゃがバター炒め ピーナッツ和え | サバの焼き肉風味焼き サラダ チャンプルー なすのごまあえ 南瓜きんとん |
| 夕食 | | | | | | Eレシピ - 食塩 |  | 鶏肉の生姜焼き 厚揚げ煮 南瓜ごま煮 キャベツゆかり和え |
| | | 2021年7月5日(月) | 2021年7月6日(火) | 2021年7月7日(水) | 2021年7月8日(木) | | | 2021年7月9日(金) |
| 昼食 | Eレシピ - 食塩 | 魚ねぎみそ焼き もやしのわさび酢 厚揚げ煮野菜あんかけ 青菜磯辺和え きのこ胡麻生姜 | 鶏肉の梅肉焼き 水菜のサラダ 春雨炒め シンプルポテトサラダ ひじき豆板醤炒め | カレイのカレー煮 そうめん 南瓜人参ごま 枝豆ときゅうりのからし酢 | 豆腐の炒め物 南瓜えびあんかけ ブロッコリー和え 卵焼き | 魚マスタード焼き キャベツの生姜醤油 しめじの炒り煮 酢の物 青菜ごま和え | 大豆入り筑前煮 シュウマイ じゃが芋炒め物 人参ごまあえ | |
| 夕食 | | Eレシピ - 食塩 | 豚肉粕生姜焼き 夏野菜の酢醤油 青菜とわかめの和え物 ごま和え | アジとアスパラのオープン焼き もやしと人参の黒胡麻和え 南瓜黒糖煮 なすの辛子漬け | 鶏からおろし酢 じゃが芋ときくらげの炒め煮 なすのごまあえ 塩昆布漬け | 魚香味焼き 人参さっぱり炒め ポテトサラダ キャベツ胡麻酢 大根塩昆布漬け | 肉じゃが 野菜みそ炒め なすの青しそ和え 金時豆煮豆 | えびのトマトチリソース ひじき炒り煮 きゃべつの塩麹酢 冷奴ポン酢醤油 |
| | | | 2021年7月12日(月) | 2021年7月13日(火) | 2021年7月14日(水) | 2021年7月15日(木) | 2021年7月16日(金) | 2021年7月17日(土) |
| 昼食 | Eレシピ - 食塩 | 鶏唐揚げ秘伝のたれ 白菜の旨煮 青菜ごま和え きゅうり味噌漬け | つばいその煮つけ ジャーマンポテト ブロッコリーごまマヨ キャベツ刻み漬け | 鶏肉の八角煮 南瓜人参ごま 大根とツナの醤油煮 オクラ生姜味噌 | 白身魚磯辺焼き キャベツの辛子酢 南瓜サラダ 青菜おかかか和え わかめのサッと煮 | 豚丼風煮もの ポテトサラダ 小松菜とうす揚げの煮浸し たくあん和え物 | 魚ねぎみそ焼き ピーナッツ和え 根菜炒め煮 南瓜甘煮 きゅうり土佐和え | |
| 夕食 | | Eレシピ - 食塩 | 魚粕味噌漬け焼き 青菜の切干和え ごぼう炒り煮 わさび酢和え さつまいのジュース煮 | マーボー豆腐 マカロニサラダ キャベツ煮 トマト酢の物 | 魚唐揚げ 夏野菜のトマト煮 じゃが芋炒め物 人参ごまあえ | 鶏肉のマーレード焼き 人参のマリネ じゃが芋そぼろ煮 きゅうりの和え物 ピーナッツ和え | イカの炒め物 厚揚げの香味焼き なすのごまあえ 塩昆布和え | 豚肉生姜焼き スパゲッティバジル風味 キャベツ煮 きゅうり酢の物 |

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あります。ごはんのエネルギー量は、100g=約160kcalです。

★2021年7月ヘルシー献立表★

| | | 2021年7月19日(月) | 2021年7月20日(火) | 2021年7月21日(水) | 2021年7月22日(木) | 2021年7月23日(金) | 2021年7月24日(土) |
|----|----------|--|--|---|---|---|--|
| 昼食 | | 鮭の塩麹漬け焼き キャベツ煮 カレー焼きそば 青菜と竹輪のおひたし 一夜漬け | 鶏肉のマーボー豆腐 温野菜サラダ じゃこ炒め いんげんごま和え | 鮭コチュマヨ焼き もやしの土佐和え チャンプルー きゅうりのお浸し 揚げなすの梅味噌和え |  | | 豚肉甘酢からめ 大根の旨煮 <small>玉ねぎとかにかまのごまだれサラダ</small> しろ花豆煮豆 |
| | I栄養 - 食塩 | 239kcal 2.7g | 259kcal 2.3g | 297kcal 2.2g | | | 292kcal 2.4g |
| 夕食 | | タンダリーチキン 野菜炒め 春雨酢の物 南瓜サラダ | 魚味噌漬け焼き なすの酢醤油 マカロニサラダ きゅうり和え物 ワカメの炒め物 | 豚肉のたれ漬け焼き コールスロー ひじきと水菜のサラダ 人参ごまあえ |  | | 鮭粕味噌漬け焼き 青菜ごま和え 白菜の卵とし <small>なすとピーマンの炒め物</small> 塩麹和え |
| | I栄養 - 食塩 | 227kcal 1.8g | 265kcal 2.5g | 263kcal 2.5g | | | 248kcal 2.9g |
| | | 2021年7月26日(月) | 2021年7月27日(火) | 2021年7月28日(水) | 2021年7月29日(木) | 2021年7月30日(金) | 2021年7月31日(土) |
| 昼食 | | 鶏肉の南蛮漬け 炒り豆腐 南瓜黒糖煮 トマトときゅうりのサラダ | 魚のごま照り焼き 大根サラダ 高野豆腐の煮物 じゃが芋のソテー 青菜しょうが醤油 | 大豆のカレー煮 <small>キャベツと鶏ささみのゴマドレッシング</small> 揚げ芋あんがらめ 人参酢の物 | あじの梅干し煮 タコのマヨ炒め もやしの和え物 いんげん生姜味噌あえ | 豚肉の香味焼き 夏野菜のトマト煮 じゃが芋のごま和え ひよこ豆のサラダ | 魚塩焼き 長芋の和え物 鶏ごぼう なすのみそ炒め 酢の物 |
| | I栄養 - 食塩 | 323kcal 2.3g | 250kcal 2.8g | 278kcal 2.0g | 233kcal 2.7g | 301kcal 2.2g | 250kcal 2.9g |
| 夕食 | | 魚の醤油麹漬け焼き もやしの辛子酢 牛蒡水菜のサラダ ひじき炒り煮 卵焼き | 肉豆腐 春雨酢の物 ピーナッツ和え 人参と桜えびの金平 | 魚マスタード焼き もやしのごま酢 厚揚げ炒め ピーナッツ和え なすのみょうが和え | 鶏肉マリネ焼き ペペロンチーノ 南瓜小豆煮 塩昆布漬け | カレイのカレー煮 なす豆板醤和え キャベツのごま酢 金時豆煮豆 | マーボー豆腐 春雨サラダ じゃが芋煮ころがし 青菜ごま正油 |
| | I栄養 - 食塩 | 220kcal 2.4g | 239kcal 2.6g | 253kcal 2.4g | 302kcal 2.6g | 294kcal 2.6g | 265kcal 2.6g |
| | | 2021年8月2日(月) | 2021年8月3日(火) | 2021年8月4日(水) | 2021年8月5日(木) | 2021年8月6日(金) | 2021年8月7日(土) |
| 昼食 | | 鶏肉の中華風照焼き チンゲン菜塩炒め 卵とし キャベツの辛子酢 なすの青しそ和え | さばの竜田揚げ 野菜コロコロ煮 キャベツ胡麻和え 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 大根梅肉和え | 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 | ハンバーグ 根菜いりこ煮 辛子和え ちくわ二色揚げ | 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栄養 - 食塩 | 264kcal 2.6g | 273kcal 2.5g | 284kcal 2.2g | 283kcal 2.6g | 348kcal 2.8g | 279kcal 2.3g |
| 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 きゅうり味噌漬け | 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 | 肉じゃが 野菜炒め なすの田楽 ごま酢和え | 魚照り焼き 酢の物 春雨のごま炒め <small>南瓜のはちみつレモン煮</small> 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栄養 - 食塩 | 218kcal 3.0g | 319kcal 2.8g | 243kcal 2.2g | 278kcal 2.7g | 235kcal 2.3g | 209kcal 2.6g |

★玄米ごはんの日(毎週火曜日)

昼食: 7月6日、13日、20日
夕食: 7月27日

★雑穀ごはんの日(第2・第4金曜日)

昼食: 7月23日(金)
夕食: 7月9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♪

