

★2024年7月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

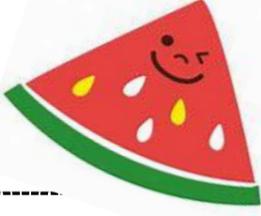
		2024年7月1日(月)	2024年7月2日(火)	2024年7月3日(水)	2024年7月4日(木)	2024年7月5日(金)	2024年7月6日(土)
昼食	Iレシピ - 食塩	魚の醤油麹漬け焼き もやしのわさび酢 厚揚げきのこソース 青菜磯辺和え 塩昆布漬け	鶏肉の梅肉焼き 大根のレモンサラダ 春雨のごま炒め 南瓜黒糖煮 ピーナッツ和え	さばのカレー煮 キャベツの胡麻酢 なすとピーマンの味噌炒め オクラ梅和え	肉じゃが 野菜みそ炒め トマト胡麻酢 金時豆煮豆	魚香味焼き 人参さっぱり炒め ポテトサラダ キャベツの煮物 大根塩昆布漬け	大豆入り筑前煮 シュウマイ じゃが芋炒め物 塩昆布漬け
		219kcal	327kcal	276kcal	300kcal	197kcal	274kcal
		2.9g	2.4g	2.5g	2.4g	2.3g	2.4g
夕食	Iレシピ - 食塩	豚肉粕生姜焼き 野菜炒め 夏野菜の酢醤油 もやし土佐和え 蒸し大豆の塩昆布和え	アジのハーブ焼き もやしと人参の黒胡麻和え じゃがバター炒め なすの青しそ和え	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	白身魚フライ が芋ときくらげの炒め物 青菜和え物 人参ごまあえ	鶏肉の梅酒風味 ひじき炒り煮 南瓜小豆煮 トマトサラダ	えびのトマトチリソース 切り干し炒め煮 塩麹きんぴら 冷奴ボン酢醤油
		319kcal	183kcal	285kcal	321kcal	305kcal	236kcal
		2.4g	2.3g	2.2g	2.0g	2.5g	2.5g
		2024年7月8日(月)	2024年7月9日(火)	2024年7月10日(水)	2024年7月11日(木)	2024年7月12日(金)	2024年7月13日(土)
昼食	Iレシピ - 食塩	鶏肉の生姜焼き 野菜炒め 大根と竹輪の旨煮 青菜ごま和え きゅうり味噌漬け	魚の塩麹漬け焼き 大根しょうゆ漬け 夏野菜のトマト煮 なすの田楽 たくあん和え物	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 厚揚げ炒め 青菜おかか和え 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 塩昆布漬け	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
		260kcal	222kcal	301kcal	207kcal	274kcal	229kcal
		3.6g	3.1g	2.2g	2.8g	2.7g	2.4g
夕食	I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 ポトフ じゃが芋炒め物 きゅうり土佐和え	鶏肉のマーマレード焼き 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 卵焼き	豚肉のマリネ焼き 人参サラダ 春雨炒め きゅうりの酢の物 なすの青しそ和え
		226kcal	304kcal	264kcal	278kcal	281kcal	291kcal
		2.7g	2.8g	2.2g	2.2g	2.4g	2.8g
		2024年7月15日(月)	2024年7月16日(火)	2024年7月17日(水)	2024年7月18日(木)	2024年7月19日(金)	2024年7月20日(土)
昼食	Iレシピ - 食塩		タンドリーチキン 野菜炒め 春雨酢の物 なすの梅味噌和え	魚の中華風照焼き なすの酢醤油 カレー焼きそば 青菜と竹輪のおひたし 一夜漬け	チキンカツ ペペロンチーノ なすの生姜醤油 塩昆布漬け	鯖の梅みそ焼き キャベツサラダ 豚ひじき 人参さっぱり炒め ブロッコリー和え	豚肉甘酢からめ 大根の旨煮 玉ねぎとかにかまのごまだれサラダ しろ花豆煮豆
			238kcal	244kcal	324kcal	280kcal	293kcal
			2.1g	2.5g	2.6g	2.7g	2.5g
夕食	Iレシピ - 食塩		スペインオムレツ 餃子 きゅうりとツナの和え物 トマトサラダ	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 トマトときゅうりのサラダ 春雨酢の物 南瓜黒糖煮 大豆じゃこ	鶏肉の五目炒め じゃが芋重ね煮 きゅうりのお浸し 人参ごまあえ	魚味噌漬け焼き 青菜ごま和え 白菜の卵とじ なすとピーマンの炒め物 塩麹和え
			271kcal	263kcal	308kcal	262kcal	220kcal
			2.2g	2.4g	2.1g	2.5g	2.6g

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
しております。ごはんのエネルギー量は、
100g=約160kcalです。

★2024年7月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2024年7月22日(月)	2024年7月23日(火)	2024年7月24日(水)	2024年7月25日(木)	2024年7月26日(金)	2024年7月27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> 揚芋あんがらめ 人参酢の物	あじの梅干し煮 南瓜人参ごま もやしの和え物 ワカメの炒め物	豚肉の香味焼き 野菜炒め 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 梅肉和え 南瓜甘煮
	I補助 食塩	300kcal 2.3g	250kcal 2.8g	280kcal 2.0g	248kcal 2.3g	286kcal 2.5g	227kcal 2.6g
夕食		魚の塩麹漬け焼き 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 白菜の旨煮 なすのみょうが和え	鶏唐揚げ秘伝のたれ ポテトサラダ 大根のツナ醤油煮 枝豆酢の物	カレイのカレー煮 なす豆板醤和え キャベツのごま和え 金時豆煮豆	マーボー豆腐 春雨サラダ 青菜ごま正油 一夜漬け
	I補助 食塩	211kcal 2.4g	247kcal 2.6g	240kcal 2.4g	345kcal 2.3g	291kcal 2.6g	264kcal 2.9g
		2024年7月29日(月)	2024年7月30日(火)	2024年7月31日(水)	2024年8月1日(木)	2024年8月2日(金)	2024年8月3日(土)
昼食		魚粕味噌漬け焼き 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	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	鶏肉の梅肉焼き コールスロー 厚揚げきのこ煮 青菜ごま和え 塩麹漬け	イカと野菜のカレー風味 切り干しごま酢 キャベツ煮 塩麹漬け	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	238kcal 3.1g	322kcal 2.8g	236kcal 2.3g	318kcal 2.9g	204kcal 2.5g	276kcal 2.4g
夕食		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	鮭のソテーおろしポン酢添え 焼きカレーうどん なすの田楽 わかめのサツと煮	五目卵焼き 蒸しシュウマイ なすのごまあえ トマトときゅうりのサラダ	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	265kcal 2.7g	303kcal 2.5g	283kcal 2.2g	290kcal 2.5g	301kcal 1.8g	210kcal 2.6g
		2024年8月5日(月)	2024年8月6日(火)	2024年8月7日(水)			
昼食		豚肉粕生姜焼き スパゲッティバジル風味 キャベツ煮 きゅうり酢の物	鮭の塩麹漬け焼き キャベツの辛子酢 カレービーフン 大根のツナ醤油煮 人参ごまあえ	鶏唐揚げ秘伝のたれ そうめん なすのごまあえ きゅうり漬け			
	I補助 食塩	309kcal 2.7g	227kcal 2.5g	305kcal 2.9g			
夕食		にしんの煮物 塩麹きんぴら きゃべつのごま醤油 きゅうりの甘酢	鶏肉のオレンジジュース焼き 野菜炒め じゃが芋と車麩の煮しめ 人参さっぱり炒め 大根青しそ漬け	魚塩焼き 長芋の和え物 なすのピリ辛 キャベツ生姜味噌 ピーマンじゃこ煮		(有)食のコンサル タント●ブーケ 〒939-8206 富山市布瀬町 1-4-7 ☎076-421-6778	
	I補助 食塩	218kcal 2.6g	236kcal 2.8g	218kcal 2.8g			

★玄米ごはんの日(毎週火曜日)
 昼食:7月2、9、16、30、8月6日
 夕食:7月23日

★雑穀ごはんの日(第2・第4金曜日)
 昼食:7月26日(金)
 夕食:7月12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♪