★2017年2月・3月ヘルシー献立表★

（有）食のコンサルタントブーケ

				2017年2月1日(水)	2017年2月2日(木)	2017年2月3日(金)	2017年2月4日(土)
昼食				豚肉のマリネ焼き もやし黒胡麻和え マスタード和え じゃが芋味噌煮	鮭のチーズ焼き 厚揚げ炒め キャベツの炒め物 南瓜のはちみつレモン煮	白身魚フライ 春雨中華サラダ 青菜おかか和え 大豆煮	五目卵焼き スパゲッティ 春菊のピリ辛和え 大根桜海老サッと煮 豆腐あんかけ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ			283kcal	247kcal	331kcal	300kcal
	食塩			2.5g	2.0g	2.8g	2.8g
夕食				さばのから揚げ 卵とじ さつま芋マーマレード煮 きのこ当座煮	おでん 牛ごぼう 青菜の粕味噌和え ワカメの卵とじ	豚肉の中華風つけ焼き 白菜とりんごのサラダ 大根きのこあんかけ じゃが芋ごま和え 大豆じゃこ	ぶりの粕味噌焼き ごぼうサラダ 白菜の炒め物 酢ばす ゆかり和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ			326kcal	242kcal	321kcal	359kcal
	食塩			2.6g	2.9g	2.6g	2.6g
		2017年2月6日(月)	2017年2月7日(火)	2017年2月8日(水)	2017年2月9日(木)	2017年2月10日(金)	2017年2月11日(土)
昼食		里芋カレー煮 厚揚げの香味焼き 三色ピーマンマリネ ワカメのさっと煮	さわらから揚げしょうがあん 高野豆腐の煮物 さつま揚げの炒め物 南瓜のはちみつレモン煮	鶏バーベキューソース カレー焼きそば 白菜とりんごのサラダ ブーケ漬け	プルコギ ミニがんもの煮もの フルーツきんとん 青菜しょうが醤油	さすのタンドリー風 根菜味噌煮 レーズン煮 カブの昆布和え	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	307kcal	398kcal	277kcal	324kcal	204kcal	
	食塩	2.4g	2.8g	2.3g	2.5g	1.8g	
夕食		豆腐の炒め物 春野菜味噌煮 白菜漬け 春雨入り卵焼き	肉じゃが ブロッコリーナムル ひじき煮 しろ花豆煮豆	白身魚磯辺焼き マカロニサラダ 大学かぼちゃ 大根桜漬け	魚塩焼き もやしごま酢和え ポテトサラダ 白菜煮浸し ひじきと枝豆の酢の物	豆腐ハンバーグ 牛ごぼう 切り干し大根炒め煮 青菜昆布茶和え	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	244kcal	297kcal	293kcal	242kcal	281kcal	
	食塩	2.8g	2.4g	2.3g	2.7g	2.1g	
		2017年2月13日(月)	2017年2月14日(火)	2017年2月15日(水)	2017年2月16日(木)	2017年2月17日(金)	2017年2月18日(土)
昼食		鮭粕味噌漬け焼き 大根からし醤油漬け ブロッコリーとベーコンの炒め物 じゃがバター炒め こんにゃく味噌煮	酢豚 大根炒り煮 卵サラダ 青菜ごま和え	魚照り焼き 大根酢の物 卵とじ ピーナッツ和え 大学かぼちゃ	豚天ねぎソース きのこごま酢和え コーンサラダ 切り干し大根ハリハリ漬け	ぶり大根 もやし黒胡麻和え キャベツの炒め物 はちみつレモン煮	牛肉の柳川風 切干大根の辛子酢 里芋ごま和え 煮奴じゃこソース
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	246kcal	348kcal	266kcal	323kcal	275kcal	279kcal
	食塩	3.1g	2.6g	2.8g	1.6g	2.5g	2.9g
夕食		チキンカレー コールスローサラダ 小松菜とささみのごま和え ラッキョウの酢の物	イカトマト煮 がんもどき含め煮 梅肉和え マッシュポテト	鶏肉の梅肉焼き 付け合せ野菜 ひじき炒り煮 じゃが芋おかかバター 青菜お浸し	カレイ煮つけ 野菜マリネ 五目煮豆 キャベツ和え物	豚肉生姜焼き 春雨炒め ブロッコリーの人参ごま 青菜の粕味噌和え	魚漬け焼き じゃが芋と車麸の煮しめ 白菜とりんごのサラダ ちくわ二色揚げ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	311kcal	248kcal	266kcal	264kcal	317kcal	280kcal
	食塩	2.2g	3.0g	2.1g	2.2g	2.6g	2.3g

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。

先月より、お弁当の容器がレンジ対応になりました。温かいお弁当はいかがでしょうか？是非、感想をお聞かせください！

★今月のコラム★　ひな祭りメニュー

寒い日が続いていますが、皆様お元気にお過ごしでしょうか？
温かい春が本当に待ち遠しいですね！そんな中、皆様に少しでも春の訪れを感じて頂こうと、3月3日を「ひなまつりメニュー」の日とさせて頂きました！おかずの内容はもちろん、ご飯も菜めし、ちらし寿司となっております♪

3月3日　昼食：菜めし
　　夕食：ちらし寿司

普段おかずのみのお客様も、ご飯のご注文お待ちしております！

村家

★2017年2月・3月ヘルシー献立表★

（有）食のコンサルタントブーケ

		2017年2月20日(月)	2017年2月21日(火)	2017年2月22日(水)	2017年2月23日(木)	2017年2月24日(金)	2017年2月25日(土)
昼食		豚肉のキムチ炒め 高野豆腐の含め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰごま味噌和え 卵焼き	イカと大根の煮物 白菜の甘酢炒め 南瓜人参ごま 大豆じゃこ	鶏肉の中華風照焼き 白和え 長芋のうすくず煮 青菜お浸し	がんもどきの煮物 焼きうどん フキのおかか炒め煮 ワカメサラダ	魚のホイル焼き 厚揚げ炒め煮 白菜サラダ たらこ和え	魚塩焼き かぶの生姜漬け 鶏肉ごま味噌煮 カニかまわさび酢 マーマレード煮
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	285kcal	297kcal	286kcal	283kcal	266kcal	243kcal
	食塩	2.5g	2.9g	2.8g	2.9g	2.3g	2.8g
夕食		魚照り焼き生姜風味 大豆じゃこ 炒り豆腐 切干しのハリハリ ひじき豆板醤炒め	鶏唐揚げごま風味 もやしの酢の物 お浸し 里芋みそ煮	鮭のチャンチャン焼き ブロッコリーごま醤油 白菜の洋風炒め煮 甘じゃが	ぶりの照り焼き キャベツサラダ 里芋とひじきの煮物 もやしナムル かぶと金柑の酢の物	ポークチャップ キャベツ胡麻醤油 春菊ごま正油和え ちくわ二色揚げ	海老のチリソース炒め 春野菜のソテー 春雨酢の物 里芋ごま和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	307kcal	290kcal	242kcal	277kcal	329kcal	216kcal
	食塩	2.8g	2.1g	2.6g	2.6g	2.1g	2.3g

		2017年2月27日(月)	2017年2月28日(火)	2017年3月1日(水)	2017年3月2日(木)	2017年3月3日(金)	2017年3月4日(土)
昼食		魚照り焼き 一夜漬け もやし炒め物 南瓜人参ごま 金時豆煮豆	大豆のカレー煮 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め 酢の物 りんごきんとん	鮭レモン焼き きのこスパゲティ 牛蒡卵とじ 里芋ねぎ味噌和え ゆかり和え	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	ひなまつり メニュー 	ぶりのごま照り焼き キャベツ甘酢漬け じゃが芋そぼろ煮 ピーナッツ和え 煮奴じゃこソース
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	284kcal	258kcal	301kcal	332kcal		308kcal
	食塩	2.6g	2.3g	2.9g	1.9g		2.6g
夕食		鶏肉マリネ焼き 煮合わせ ひじき煮 ブーケ漬け	魚粕味噌漬け焼き 青菜の切干和え 根菜味噌煮 キャベツサラダ 南瓜ごま煮	豆腐の中華炒め ジャーマンポテト 菜の花辛子和え 人参タラコ和え	ささみ明太マヨ焼き 野菜炒め ごま酢和え じゃが芋煮っころがし ブロッコリーのなめたけ和え	ひなまつり メニュー	牛肉と大根の韓国風煮物 煮合わせ もやし黒ごまあえ さつま芋マーマレード煮
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	285kcal	251kcal	280kcal	238kcal		277kcal
	食塩	3.1g	2.7g	1.8g	2.7g		2.4g

		2017年3月6日(月)	2017年3月7日(火)
昼食		鶏の粕味噌焼き ひじき炒り煮 さきいか入りきんぴら 生姜味噌和え	八宝菜 煮合わせ ポテトサラダ ぶどう豆
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	264kcal	284kcal
	食塩	2.3g	2.2g
夕食		魚香味焼き 酢の物 里芋と金時豆の煮物 青菜ごま和え ちくわ二色揚げ	白身魚ポトフ スパゲッティサラダ ささみごま和え ブーケ漬け
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	271kcal	240kcal
	食塩	2.9g	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
昼食：2月7日、14日、21日
　　3月7日
夕食：2月28日

★雑穀ごはんの日
昼食：2月24日
夕食：2月10日

♡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♪