

専門の栄養士が  
監修したバランスの  
取れたメニュー

3月



# こだわり御膳

フレッシュランチ39富山店  
TEL:076-452-6111  
FAX:076-452-6222


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日 460kcal 3.1g ★ 3月のおすすめメニュー ★ 豚肉と春野菜のすき煮 	4日 440kcal 3.1g ★ 肉だんごと野菜のチリソース煮 	5日 440 kcal 3.0g ★ 赤魚の山椒焼き 	6日 460kcal 3.1g ★ サケと菜の花のクリーム煮 / 牛肉コロッケ 	7日 450 kcal 3.0g ★ アジの天ぷら ~湯葉と筍の甘酢あん~ 
10日 440kcal 3.0g ★ 豆腐ハンバーグ ~国産大根おろしポン酢~ 	11日 460kcal 3.1g ★ 鶏もものねぎ山賊焼き / アンコウと豆腐のきのこあん 	12日 450kcal 3.1g ★ 塩焼そばのチンジャオ風 	13日 450kcal 3.0g ★ カレイのカレームニエル / 北海道コーンのクリームコロッケ 	14日 450kcal 3.0g ★ 腸活メニューデー ★ チーズinハンバーグ ~ハヤシチューソース~ 
17日 440kcal 3.1g ★ サケのちゃんちゃん焼き風 	18日 480kcal 3.0g ★ 天ぷらの盛り合わせ 	19日 440kcal 3.0g ★ 腸活メニューデー ★ さばの照焼/炊き合わせ 	● 20日 <b>春分の日</b> 	21日 470kcal 3.1g ★ とり天のねぎ塩ジャンソース 
24日 460kcal 3.0g ★ 銀鮭の西京味噌メンチ 	25日 460kcal 3.1g ★ ハンバーグ&とろ〜りオムレツ ~バーベキューソース~ 	26日 450kcal 3.0g ★ 人気メニューデー ★ タンドリーチキン 	27日 460kcal 3.1g ★ 豚すき煮風うどん 	28日 470kcal 3.0g ★ 腸活メニューデー ★ 菜の花と北海道チーズのクリーミーフライ 
31日 470kcal 3.0g ★ たらん天ぷら ~帆立だしのあんかけ~ 	<p>★3月のおすすめメニュー 3/3 (月) 豚肉と春野菜のすき煮</p> <p>★腸活メニューデー 3/14 (金) チーズinハンバーグ 3/19 (水) さばの照焼/炊き合わせ 3/28 (金) 菜の花と北海道チーズのクリーミーフライ</p> 			

春は自律神経の乱れに注意しましょ

春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するために自律神経が乱れ、様々な体調不良起こりやすくなります。生活リズムを整え、食事では『ビタミンやカルシウム、ミネラル』を積極的にとりましょう!!

- 自律神経を整える効果のある食材
- ★ビタミンC・・・いちごやみかん、キウイ
  - ★ビタミンA・・・緑黄色野菜、レバー、卵など
  - ★ビタミンE・・・ナッツ、魚介類
  - ★カルシウム・・・乳製品、豆腐など

※献立内容については変更になる場合があります。  
※写真はイメージです。

!  フードシステム 栄養士 高野麻未