



専門の栄養士が
監修したバランスの
取れたメニュー

4月の献立



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
<p>腸内環境を整えることで、花粉症の症状を和らげる可能性があります。腸内環境の良し悪しが、免疫の働きに大きく影響するといわれています。</p> <p>7日 450kcal 3.1g</p>	<p>1日 470kcal 3.1g</p> <p>★ポークケチャップ</p>	<p>2日 480kcal 3.0g</p> <p>★子持ちししゃもフライ</p>	<p>腸活メニュー</p> <p>3日 460kcal 3.0g</p> <p>腸活メニューデー</p> <p>★かれいの山椒風味焼き</p>	<p>4日 470kcal 3.0g</p> <p>★やわらかささみのパン粉焼き & 里芋のチーズフライ</p>
<p>★たらの煮つけ風 & 炊き合わせ</p> <p>14日 460kcal 3.1g</p>	<p>8日 460kcal 3.1g</p> <p>★味噌肉豆腐</p> <p>15日 470kcal 3.1g</p>	<p>9日 470kcal 3.0g</p> <p>★マグロのタルタルカツ & とりもも照り焼き</p> <p>16日 480kcal 3.0g</p>	<p>腸活メニュー</p> <p>10日 460kcal 3.1g</p> <p>腸活メニューデー</p> <p>★さばのねぎ塩麹焼き</p> <p>17日 480kcal 3.0g</p>	<p>11日 480kcal 3.0g</p> <p>★ロールキャベツのトマト煮 ビーフシチューフライ</p> <p>18日 490kcal 3.1g</p>
<p>★鶏ももの山椒風味焼き</p> <p>21日 470kcal 3.1g</p>	<p>★豚肉の 焦がしにんにく風炒め</p> <p>22日 500kcal 3.0g</p>	<p>★アンコールメニューデー</p> <p>★紅ずわい蟹のクリームコロッケ ~魚介トマトソース~</p> <p>23日 470kcal 3.0g</p>	<p>★さけの唐揚げ ~カレー風味の南蛮酢あん~</p> <p>24日 470kcal 3.0g</p>	<p>★鶏天の明太ねぎマヨソース</p> <p>25日 460kcal 3.1g</p>
<p>★豚すき煮</p> <p>28日 470kcal 3.1g</p>	<p>★天ぷら盛り合わせ ~おろしつゆ~</p>	<p>★筍甘酢あんハンバーグ</p> <p>30日 480kcal 3.1g</p>	<p>腸活メニュー</p> <p>★赤魚の柚子味噌焼き & 揚げしんじょうのオクラあん</p>	<p>★鶏ももの クラムチャウダー煮</p>
<p>★フルコギ風炒め</p>	<p>🇯🇵 29日</p> <p>昭和の日</p>	<p>★えび天のせ 長崎ちゃんぽん風うどん</p>	<p>今月のおすすめメニュー!!</p> <p>★アンコールニューデー</p> <p>16日 紅ずわい蟹のクリームコロッケ ~魚介風味のトマトソース~</p> <p>★腸活メニューデー</p> <p>3日 かれいの山椒風味照り焼き</p> <p>10日 さばのねぎ塩麹焼き</p> <p>24日 赤魚の柚子味噌焼き & 揚げしんじょうのオクラあん</p>	

※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。



監修 (株)フードシステム 栄養士 高野麻未