

専門の栄養士が
監修したバランスの
取れたメニュー

7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
19日は土用の丑ですね！ 夏バテ防止には、うなぎにも多く 含まれるビタミンB群のパワーで疲れの 元となる乳酸をどんどん消費して エネルギーに代えていきましょー！ 	1日 460kcal 3.0g ★ ピーマンとなすの肉詰めフライ ～柑橘風味のカツソース～ 	2日 440kcal 2.9g ★ カレイのバジル焼き & ハッポウ牛乳のクリームコロッケ 	3日 430kcal 2.9g 腸活メニュー ★ 鶏肉の梅味噌焼き & 豆乳がんも炊き合わせ 	4日 460kcal 3.0g ★ ゴマ味噌カツ 
7日 440kcal 3.0g 七夕まつり ★ オクラ湯葉あんかけうどん  七夕に ☆オクラうどん はいかがです か？	8日 430kcal 2.9g ★ サケのムニエル ～トマトマリネソース～ 	9日 440kcal 3.0g ★ 豚肉のカレー生巻炒め 	10日 450kcal 2.9g 腸活メニュー ★ あじのからあげ ～野菜甘酢あんかけ～ 	11日 450kcal 3.0g ★ お豆とひき肉のカレー & チキンフリッター 
14日 440kcal 3.0g ★ 赤魚のバター醤油焼き & 完熟トマトの濃厚ソースフライ 	15日 450kcal 2.9g ★ たら天の青じそ南蛮あん 	16日 440kcal 2.9g ★ イタリアンハンバーグ 	17日 440kcal 2.9g ★ 鶏肉の山賊焼き & 海老しそカツ 	18日 440kcal 3.0g スタミナアップメニューデー ★ 豚肉の 焦がしにんにく醤油炒め 
● 21日 	22日 470kcal 2.9g ★ 天ぷら盛り合わせ 	23日 440kcal 3.0g ★ フルコギ風炒め 	24日 430kcal 2.9g 腸活メニュー ★ さけの西京焼き 	25日 460kcal 2.9g ★ 白身魚フライ ～バジルタルタルソース～ 
28日 430kcal 2.9g ★ カレイの山椒風味焼き 	29日 430kcal 2.9g ★ 美味しい野菜豆腐ハンバーグ ～わさびおろしあん～ 	30日 440kcal 3.0g 腸活メニュー ★ さばのねぎ味噌がけ 	31日 440kcal 2.9g ◆ お楽しみ麺メニューデー ◆ ★ 山菜梅おろしうどん おくらのえびすりみ詰め天ぷら添え 	今月のとやまの祭り 高岡戸出の七夕まつり は『日本一美しい 七夕まつり』といわれて いるそうです！ 天の川がみられると いいですね☆ 

※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