



専門の栄養士が
監修したバランスの
取れたメニュー



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
 今月の腸活& おすすめ メニュー!! ★腸活メニューデー 4日 カレイの和風ムニエル ～水菜と湯葉の柚子あん～ 14日 あじの大葉梅肉フライ 29日 豆腐ハンバーグ&海カツ ～おろし照り焼きソース～ 夏バテ防止は 元気な胃腸から!  ★お楽しみ麺メニューデー 18日 ビビンバ風うどん 鶏竜田添え ★おすすめメニューデー 20日 あんこうと揚げ豆腐の すだちおろしあん 				
4日 440kcal 塩分2.6g	5日 440kcal 塩分2.8g	6日 460kcal 塩分2.7g	7日 440kcal 塩分2.8g	1日 450kcal 塩分2.8g
★腸活メニュー ★ カレイの和風ムニエル ～水菜と湯葉の柚子あん～ 	★ 海鮮あんかけ焼きそば 	★ 瀬戸内レモンチキンカツ &エビフライ～タルタル添え～ 	★イカだんごとなすの 甘酢あん 	★ ハンバーグ ～ねぎわさびおろしソース～ 
11日	12日 440kcal 塩分2.8g	13日 お盆休み	14日 お盆休み	15日 お盆休み
	★ 鶏肉の照焼 ～梅しそソースがけ～ 			
18日 460kcal 塩分2.8g	19日 440kcal 塩分2.7g	20日 450kcal 塩分2.7g	21日 460kcal 塩分2.8g	22日 450kcal 塩分2.8g
★お楽しみ麺メニューデー★ ★ ビビンバ風うどん &鶏竜田添え 	★ 赤魚の山椒風味焼き 	★おすすめメニューデー★ ★ あんこうと揚げ豆腐の ～すだちおろしあん～ 	★ 厚切りヒレカツ ～焙煎ごまソース～ 	★ 鶏肉の やきとり風ごま照り焼き 
25日 450kcal 塩分2.8g	26日 440kcal 塩分2.8g	27日 450kcal 塩分2.7g	28日 440kcal 塩分2.7g	29日 440kcal 塩分2.7g
★ スパイシーカレー &ミルフィーユカツ 	★ チンジャオ風塩焼きそば 	★ たら天の ねぎ生姜ジャンソース 	★ カレイの香草パン粉焼き ～トマトソース～ 	★腸活メニュー ★豆腐ハンバーグ&海老カツ ～おろし照り焼きソース～ 

※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