

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
1日 440kcal 塩分 2.8g	2日 460kcal 塩分 2.7g	3日 450kcal 塩分 2.7g	4日 460kcal 塩分 2.8g	5日 450kcal 塩分 2.7g
★ チキンのバジル焼き &ハンバーグ〜トマトソース〜 	★ カレイの唐揚げ 〜紅葉おろしあん〜 	★ 赤魚のバター風味焼き &5種のきのこ入りクリームコロッケ 	★ ヒレカツ 〜ゴマ味噌カツソース〜 	★ 豚すき煮風うどん 
8日 450kcal 塩分 2.7g	9日 450kcal 塩分 2.8g	10日 460kcal 塩分 2.7g	11日 440kcal 塩分 2.8g	12日 450kcal 塩分 2.8g
★ やわらかささみの カレーフリッター 	★ 美味しい野菜豆腐ハンバーグ 〜おろし照り焼きソース〜 	腸活メニュー ★ たら天と根菜天の 黒酢あんかけ 	★ 豚肉のカレー生姜炒め 	★ 鶏肉の白ねぎ山賊焼き 夏バテ防止に！ 
15日	16日 460kcal 塩分 2.7g	17日 460kcal 塩分 2.7g	18日 440kcal 塩分 2.7g	19日 460kcal 塩分 2.7g
敬老の日 いっまでも おいしく 	★ とり天 〜豆乳明太マヨソース〜 	★ 2層のチーズメンチカツ 	腸活メニュー ★ 白身カレイの照焼 /焼き豆腐となすの柚子味噌田楽 	★ 天ぷら盛合わせ 
22日 450kcal 塩分 2.8g	23日	24日 450kcal 塩分 2.7g	25日 440kcal 塩分 2.7g	26日 440kcal 塩分 2.7g
★ 柚子香るたららのフライ 〜タルタルソース〜 	秋分の日 	★ エビカツ & 白身魚香草焼き 〜バジルタルタルソース〜 	腸活メニュー ★ 赤魚の粕漬焼 	★ チキンと秋野菜のクリーム煮 
29日 450kcal 塩分 2.7g	30日 450kcal 塩分 2.8g	『夏の疲れを食事で回復させましょう🍀』 ★ お酢・・・酢に含まれる有機酸には、エネルギー代謝を高めて疲労を回復させるパワーがあります！ ★ 梅・・・梅に含まれるクエン酸には、疲労物質といわれる『乳酸』を燃焼させるパワーがあります！ ★ 豚肉やピーナッツ・・・ビタミンB1が豊富。肉体疲労の回復に！ ★ ひじきや青菜・・・カルシウムが豊富。精神疲労の回復に！ 		
★ あじフライ 国産大根おろしポン酢添え 	★ お楽しみ麺メニューデー ★ けんちゃんうどん 			

※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

★今月のおすすめメニューデー
12日(金) 鶏肉の白ネギ山賊焼き

にんにく/ワケ/夏バテ防止を！！

★お楽しみ麺メニューデー
30日(火)
けんちゃんうどん

★その他、腸活メニューデーで
夏の疲れた胃腸を整える日を意識しましょ
う・・・