

専門の栄養士が
監修したバランスの
取れたメニュー

10月
October

のこだわり御膳



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
<p>今月のとやまのおまつり</p> <p>新湊曳山まつり10/1(水) 昼は花山、夜は提灯山にしつらえ、 町中を引き廻す姿は豪華絢爛です。 1日は『へにすわいが二』など新 湊にまつわる食材を使用したメ ニューとなっております。</p> 	<p>秋は乾燥に注意</p> <p>秋は空気が乾燥してくるので、咳 やのどの痛み、肌の乾燥が起きや すくなります。大根、れん根、山 芋、ねぎなどは比較的潤いを与え てくれる食材です。</p> 	<p>1日 460kcal 塩分 2.7g</p> <p>おまつりメニューデー</p> <p>★紅ずわいがにの クリームコロッケ</p> 	<p>2日 440kcal 塩分 2.7g</p> <p>★タンダリーチキン</p> 	<p>3日 440kcal 塩分 2.8g</p> <p>腸活メニュー</p> <p>★さばの山椒味噌風味焼き</p> 
<p>6日 450kcal 塩分 2.7g</p> <p>お月見メニューデー</p> <p>★ハンバーグ&目玉オムレツ</p> 	<p>7日 440kcal 塩分 2.8g</p> <p>★海鮮あんかけ 塩焼きそば</p> 	<p>8日 450kcal 塩分 2.8g</p> <p>★豚肉のすき煮</p> 	<p>9日 460kcal 塩分 2.8g</p> <p>腸活メニュー</p> <p>★たららの天ぷら ～湯葉の中華あんかけ～</p> 	<p>10日 450kcal 塩分 2.8g</p> <p>★三陸産サーモンマヨフライ &豚肉とじゃが芋のオイスター炒め</p> 
<p>13日</p> <p>スポーツの日</p> 	<p>14日 440kcal 塩分 2.7g</p> <p>★カレーの煮付け風 &炊き合わせ</p> 	<p>15日 460kcal 塩分 2.7g</p> <p>★国産牛すじ煮入りコロッケ</p> 	<p>16日 450kcal 塩分 2.8g</p> <p>★鶏肉の味噌焼き ～梅しそソース～</p> 	<p>17日 440kcal 塩分 2.8g</p> <p>★メヌケのバター醤油焼</p> 
<p>20日 440kcal 塩分 2.7g</p> <p>★ロールキャベツの 秋野菜クリーム煮込風</p> 	<p>21日 440kcal 塩分 2.7g</p> <p>★豆腐ハンバーグ &きのこバター風味オムレツ</p> 	<p>22日 460kcal 塩分 2.7g</p> <p>★赤魚の白味噌仕込みカツ</p> 	<p>23日 450kcal 塩分 2.8g</p> <p>腸活メニュー</p> <p>★いかしそカツ &塩麹肉じゃが</p> 	<p>24日 440kcal 塩分 2.7g</p> <p>★やわらかささみのパン粉焼き ～きのこテミグラスソース～</p> 
<p>27日 460kcal 塩分 2.7g</p> <p>★天ぷら盛り合わせ</p> 	<p>28日 450kcal 塩分 2.8g</p> <p>★長崎ちゃんぽん風うどん</p> 	<p>29日 450kcal 塩分 2.8g</p> <p>★カレーの胡麻照り焼き &春菊と竹輪のかき揚げ</p> 	<p>30日 460kcal 塩分 2.7g</p> <p>★白身魚フライ ～オニオンコールスローソース～</p> 	<p>31日 460kcal 塩分 2.7g</p> <p>★とり天 ～紅葉おろしあん～</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