

監修したバランスの 取れたメニュー



塩分2.7g

塩分2.8g

塩分2.8g

5*H*

のこだわり献立



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

金曜日

★暦の上では11月7日頃から立冬、11月22日頃に初冬を迎えます。 年々の温暖化により、昔のような季節を感じにくくなっておりますが、 ふとした空気や風に冬の冷たさを感じる頃とのこと・・・。

冬の寒さに備える時期として、身体を温める効果のある『根菜料理』や 『鍋物』など旬の食材を楽しみながら冬を迎えましょう!!



440kcal 塩分28g

★腸活メニューデー

11/5 赤魚の塩麹照り焼き 11/13 さばのねぎ味噌がけ

450kcal 塩分28g

木曜日



★おすすめメニューデー

10日 チーズin/\ンバーグ ~オニオンステーキソース~

★ たらの天ぷら 〜蛤と帆立だしのあんかけ〜

460 kcal



腸活メニュー ★ 赤魚の塩麹照り焼き



★ きのこカレー &ミルフィーユ豚カツ



440kcal

☆おすすめメニューデー☆

★ 鶏肉の柚子味噌焼き &おでん風煮込み



10日 460kcal 塩分2.8g

☆おすすめメニューデー☆ ★ チーズinハンバーグ

&エビフライ ~オニオンステーキソース~



★ カレイの山椒風味焼き



★ 鶏肉のサクサク ねぎごまオイル焼き

128 450kcal



450kcal 塩分2.8g 腸活メニュー

6H

★ さばのねぎ味噌がけ ごぼうのかき揚げ添え



★ 秋鮭の西京味噌メンチ

148 450kcal

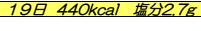


★ やわらかささみのパン粉焼き

~おろしりんご入りトマトソース~

★ 和牛すきやきコロッケ

18 Fl 460kcal





★ メバルのムニエル

208 450kcal



21日 450kcal

★ 赤魚の唐揚げ ~紅葉おろしあん~



25日 470kcal 塩分2.7g

26日 470kcal 塩分2.8g 27日 450kcal 塩分2.8g

腸活メニュー

★かれいの粕漬け焼き ごろごろイカメンチ



28日 470kcal 塩分2.7g

梅おろしだれ

★とり天



24日

★ 天ぷら盛り合わせ



★ 厚きりヒレカツ味噌カツソース &きのこオムレツ



※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。

