

専門の栄養士が
監修したバランスの
取れたメニュー

11月

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	水曜日	木曜日	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せんが、 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！！				
★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 11/27 カレイの粕漬け焼き ★おすすめメニューデー 7日 鶏肉の柚子味噌焼き &おでん風煮込み 10日 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～				
🇯🇵 3日 文化の日	4日 460kcal 塩分2.7g ★ たら天ぷら ～蛤と帆立だしのあんかけ～	5日 440kcal 塩分2.8g ★ 赤魚の塩麹照り焼き	6日 450kcal 塩分2.8g ★ きのこカレー &ミルフィーユ豚カツ	7日 440kcal 塩分2.7g ★ 鶏肉の柚子味噌焼き &おでん風煮込み
10日 460kcal 塩分2.8g ★ 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～	11日 460kcal 塩分2.8g ★ カレイの山椒風味焼き	12日 450kcal 塩分2.8g ★ 鶏肉のサクサク ねぎごまオイル焼き	13日 450kcal 塩分2.8g ★ さばのねぎ味噌がけ ごぼうのかき揚げ添え	14日 450kcal 塩分2.7g ★ 秋鮭の西京味噌メンチ
17日 450kcal 塩分2.7g ★ 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～	18日 460kcal 塩分2.8g ★ 和牛すきやきコロッケ	19日 440kcal 塩分2.7g ★ メバルのムニエル ～粒マスタード&ナッツのソース～	20日 450kcal 塩分2.8g ★ 豚肉フルコギ風炒め	21日 450kcal 塩分2.8g ★ 赤魚の唐揚げ ～紅葉おろしあん～
🇯🇵 24日 勤労感謝の日	25日 470kcal 塩分2.7g ★ 天ぷら盛り合わせ	26日 470kcal 塩分2.8g ★ 厚きりヒレカツ味噌カツソース &きのこオムレツ	27日 450kcal 塩分2.8g ★ 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 ★ とり天 梅おろしだれ

※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