



専門の栄養士が
監修したバランスの
取れたメニュー



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

新年あけましておめでとうございます。

2026年も、とやま生協「夕食宅配」の
ご利用を、よろしくお願いいたします。

スタッフ一同



★温活メニューデー

1/8 五目湯葉あんかけうどん

1/20 鶏と根菜のクラムチャウダー風煮込み

1/30 赤魚の粕漬け焼き



冬型栄養失調にご注意を！！

冬の寒さの為、からだを温めようとして実は夏場の10%ほど多く栄養を消費するといわれています。こうした栄養不足、バランスを崩してしまう状態を『冬型栄養失調』といいます。失いやすい『ビタミンB群、鉄分、たんぱく質など』を摂取できるよう、お弁当のおかずにもミネラル分を意識して、主菜・副菜に配慮しております。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
5日 460kcal 塩分 2.8g	6日 440kcal 塩分 2.7g	7日 460kcal 塩分 2.7g	8日 440kcal 塩分 2.8g	9日 450kcal 塩分 2.7g
★たらと豆腐の揚げ出し風 ～紅葉おろしあんかけ～ 	★鶏肉の照焼き 梅ポン酢だれ 	★紅ずわいガニの クリームコロッケ 	★温活メニュー 五目湯葉 あんかけうどん 	★野菜豆腐ハンバーグ ～中華風たけのこ甘酢あん～ 
12日	13日 460kcal 塩分 2.8g	14日 460kcal 塩分 2.7g	15日 440kcal 塩分 2.8g	16日 450kcal 塩分 2.7g
★成人の日 	★赤魚の唐揚げ甘酢あん 	★鶏天の 豆乳明太マヨソース 	★かれいの和風ムニエル ～帆立だしの菜の花あんかけ～ 	★さばの山椒オイル焼き &さつま芋のかき揚げ 
19日 460kcal 塩分 2.8g	20日 440kcal 塩分 2.8g	21日 460kcal 塩分 2.7g	22日 450kcal 塩分 2.8g	23日 440kcal 塩分 2.7g
★海鮮メニューデー ★メルルーサのカレーから揚げ &海鮮あんかけ焼きそば 	★温活メニュー ★鶏肉と根菜の クラムチャウダー風煮込み 	★信州みそポークかつ 	★ハンバーグ &帆立クリームコロッケ 	★かれいの彩り湯葉あんかけ 
26日 470kcal 塩分 2.8g	27日 440kcal 塩分 2.8g	28日 450kcal 塩分 2.8g	29日 460kcal 塩分 2.7g	30日 450kcal 塩分 2.8g
★天ぷら盛り合わせ 	★鶏肉の照焼き ～柚子味噌がけ～ 	★長崎ちゃんぽん風うどん 	★白身魚フライ ～オニオンコールスローソース～ 	★温活メニュー ★赤魚のかす漬け焼き 

※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