



1月 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、よろしくお願ひいたします。
スタッフ一同
2026

★温活メニュー

- 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 ★たらと豆腐の揚げ出し風 ～紅葉あろしあんかけ～ 	6日 440kcal 塩分 2.7g ★鶏肉の照焼き 梅ポン酢だれ 	7日 460kcal 塩分 2.7g ★紅ずわいが二の クリームコロッケ 	8日 440kcal 塩分 2.8g 温活メニュー ★五目湯葉 あんかけうどん 	9日 450kcal 塩分 2.7g ★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 ★赤魚の唐揚げ甘酢あん 	14日 460kcal 塩分 2.7g ★鶏天の 豆乳明太マヨソース 	15日 440kcal 塩分 2.8g ★かれいの和風ムニエル ～帆立だしの菜の花あんかけ～ 	16日 450kcal 塩分 2.7g ★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 ★海鮮メニュー ★ メルルーサのカレーから揚げ &海鮮あんかけ焼きそば 	20日 440kcal 塩分 2.8g 温活メニュー ★鶏肉と根菜の クラムチャウダー風煮込み 	21日 460kcal 塩分 2.7g ★信州みそポークかつ 	22日 450kcal 塩分 2.8g ★ハンバーグ &帆立クリームコロッケ 	23日 440kcal 塩分 2.7g ★かれいの彩り湯葉あんかけ
26日 470kcal 塩分 2.8g ★天ぷら盛り合わせ 	27日 440 kcal 塩分 2.8g ★鶏肉の照焼き ～柚子味噌がけ～ 	28日 450kcal 塩分 2.8g ★長崎ちゃんぽん風うどん 	29日 460kcal 塩分 2.7g ★白身魚フライ ～オニオンコールスローソース～ 	30日 450kcal 塩分 2.8g 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