

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

月曜日 2日 450kcal 塩分 2.6g	火曜日 3日 440kcal 塩分 2.7g	水曜日 4日 460kcal 塩分 2.6g	木曜日 5日 450kcal 塩分 2.6g	金曜日 6日 450kcal 塩分 2.7g
★ 根菜のクリームシチュー ～ローストチキンのせ～ 	★ 赤魚の西京焼き 五目豆煮添え 	★ 柚子かある たらひのひとくちフライ 	★ 白身魚のムニエル ～トマトバジルマリネソース～ 	★ 鶏肉の粒マスタード照り焼き ～バーベキューソース～ 
★ ミルフィーユ豚カツのせ きのこカレー 	★ とり天の 和風ねぎ甘だれソース 	• 11日 	★ 豚肉とピーマンの味噌炒め & メヌケの山椒焼き 	★ トマトチーズフライ タンドリーチキン添え 
★ 天ぶらの盛り合わせ 	★ さけのバター醤油焼き & クリーミーフライ 	★ 鶏肉の炭火焼き風てり焼き 	★ カレイの 韓国風胡麻照り焼き 	★ チーズハンバーグ&エビフライ ～ハヤシソース～ 
• 23日 	★ 美味しい野菜豆腐ハンバーグ ～湯葉と水菜の和風あんかけ～ 	★ 味噌肉豆腐 	★ アジフライ ～しそ風味のタルタルソース～ 	★ 和風カレーあんかけうどん ～えび天のせ～ 

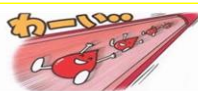
★温活メニューデー



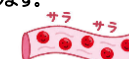
2/9 (月) ミルフィーユ豚カツのきのこカレー
2/19 (木) カレイの韓国風胡麻照り焼き
2/27 (金) 和風カレーあんかけうどん～えび天のせ～

❄️ 寒い時期は血流をアップする食材を積極的に！！ ❄️

効果的な栄養素と食材・・・



- ・ビタミンE：血管壁にこびりついた過酸化物質を分解し、血行を促進する作用があります。(ナッツ類、緑黄色野菜、魚介類など)
- ・DHA/EPA：血管や赤血球を柔らかくして、血液をさらさらにします。(いわしやさばなどの背青魚)
- ・鉄分：全身に酸素を運ぶ(レバー、貝類、ひじきなど・・・)



25日の『味噌肉豆腐』には、富山市堀川にあります老舗の『新村こうじ味噌商店様』のお味噌を使用して調理させていただきました！



※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