



専門の栄養士が
監修したバランスの
取れたメニュー

2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

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日 450kcal 糖分 2.6g ★ 根菜のクリームシチュー～ローストチキンのせ～ 	3日 440kcal 糖分 2.7g 節分 ★ 赤魚の西京焼き 五目豆煮添え 	4日 460kcal 糖分 2.6g 立春メニュー ★ 柚子かあるたらのひとくちフライ 	5日 450kcal 糖分 2.6g ★ 白身魚のムニエル～トマトバジルマリネソース～ 	6日 450kcal 糖分 2.7g ★ 鶏肉の粒マスタード照り焼き～バーベキューソース～
9日 470kcal 糖分 2.8g 温 ★ ミルフィーユ豚カツのせきのこカレー 	10日 460kcal 糖分 2.7g ★ とり天の和風ねぎ甘だれソース 	● 11日 建国記念の日	12日 440kcal 糖分 2.8g ★ 豚肉とピーマンの味噌炒め & メヌケの山椒焼き 	13日 450kcal 糖分 2.7g ★ トマトチーズフライ タンドリーチキン添え
16日 470kcal 糖分 2.6g ★ 天ぷらの盛り合わせ 	17日 450kcal 糖分 2.7g ★ さけのバター醤油焼き & クリーミーフライ 	18日 440kcal 糖分 2.7g ★ 鶏肉の炭火焼き風てり焼き 	19日 450kcal 糖分 2.8g 温 ★ カレイの韓国風胡麻照り焼き 	20日 460kcal 糖分 2.7g ★ チーズハンバーグ&エビフライ～ハヤシソース～
● 23日 天皇誕生日 	24日 450kcal 糖分 2.6g ★ 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～ 	25日 450kcal 糖分 2.8g ★ 富山老舗のこうじ味噌使用 ★ 味噌肉豆腐 	26日 470kcal 糖分 2.6g ★ アジフライ～しそ風味のタルタルソース～ 	27日 450kcal 糖分 2.8g 温 ★ 和風カレーあんかけうどん～えび天のせ～

★温活メニュー
2/9 (月) ミルフィーユ豚カツのせきのこカレー
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。（ナット類、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、血液をさらさらになります。（いわしやさばなどの青魚） ・鉄分：全身に酸素を運ぶ（レバー、貝類、ひじきなど・・・）

※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

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
だきます！

