

専門の栄養士が  
監修したバランスの  
取れたメニュー

3月



# 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 塩分2.8g	3日 440kcal 塩分2.8g	4日 440kcal 塩分2.7g	5日 450kcal 塩分2.7g	6日 440kcal 塩分2.7g
★ サバのカレームニエル &八宝菜あんかけ焼きそば 	ひなあられが付きます ★ 豚肉と春野菜のすき煮 	★ 赤魚のバター醤油焼き 	★ 白身魚の天ぷら ～菜の花あんかけ～ 	★ ローストバジルチキン ～トマトソース～ 
9日 440kcal 塩分2.7g	10日 460kcal 塩分2.7g	11日 450kcal 塩分2.8g	12日 460kcal 塩分2.7g	13日 450kcal 塩分2.7g
★ 鶏天の油淋あん 	★ 菜の花とチーズの クリーミーコロッケ&オムレツ 	★ チンジャオ風 塩焼そば 	★ 白身魚の梅しそフライ 	腸活メニュー ★ 竹の子甘酢あんかけ 豆腐ハンバーグ 
16日 460kcal 塩分2.7g	17日 450kcal 塩分2.7g	18日 470kcal 塩分2.8g	19日 450kcal 塩分2.8g	20日
★ たらと豆腐の揚げ出し ～みぞれあんかけ～ 	★ サーモンの ひとくちタルタルフライ 	★ アジフライ ～柑橘風味のタルタルソース～ 	★ 鶏肉の山賊焼き 	春分の日 
23日 450kcal 塩分2.8g	24日 470kcal 塩分2.7g	25日 450kcal 塩分2.8g	26日 450kcal 塩分2.7g	27日 450kcal 塩分2.8g
腸活メニュー ★ さばのねぎ味噌がけ &そらまめと玉ねぎのかき揚げ 	★ 天ぷらの盛り合わせ 	★ 五目あんかけうどん 	★ メバルの山椒味噌焼き 高野豆腐の炊き合わせ添え 	★ ハンバーグ&チキンソテー トリュフ風味のココ旨ソース 
30日 460kcal 塩分2.8g	31日 470kcal 塩分2.8g	★腸活メニューデー 3/13(金) 筍甘酢あんかけ豆腐ハンバーグ 3/23(月) さばのねぎ味噌がけ/そらまめと玉ねぎのかきあげ 3/31(火) 菜の花とベーコンの豆乳シチュー/国産牛すじ煮入りコロッケ ★ひなまつりメニュー 3/3(火) ひなあられが付きます!		
★ 白身魚のパン粉焼き ～和風ナッツソース～ 	腸活メニュー ★ 菜の花とベーコンの豆乳シチュー &国産牛すじ煮入りコロッケ 	旬の野菜は栄養ぎっしり! 春野菜を食べて健康アップ! 春野菜はまだ寒さが厳しい時期に発芽するため、 これから成長する為の栄養素が豊富に含まれて います。 解毒作用や抗酸化作用も高いですよ!		

※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