



専門の栄養士が
監修したバランスの
取れたメニュー

4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
<p>季節の変わり目は自律神経を整える食事を・・・ 『幸せホルモン』と呼ばれる”セロトニン”・・・自律神経のバランスを整える働きがあるホルモンの約9割が『腸』から分泌されています。第2の脳とも呼ばれる腸の環境を整えることで、自律神経のバランスも良くなります★『腸活』も大切ですね!!</p> <p>♥おすすめの食材 → トマト (神経のリラックス、血流促進効果の『ギャバ』という成分を多く含みます) ブロッコリー (体にストレスがかかると大量に消費される『ビタミンC』を多く含みます!)</p> <p>鮭、バナナ、チーズなどの乳製品(セロトニンの生成に必要なトリプトファンを多く含む)</p>		<p>1日 440kcal 塩分2.7g</p> <p>★たらの煮付け風 南瓜天・椎茸の海鮮すりみ詰め天</p> 	<p>2日 450kcal 塩分2.8g</p> <p>★豚肉とブロッコリーの ねぎ塩だれ炒め</p>  <p>☆ビタミンB1、cがたっぷり☆</p>	<p>3日 460kcal 塩分2.7g</p> <p>★サーモンのバタームニエル 〜トマトソース〜</p> 
<p>6日 450kcal 塩分 2.8g</p> <p>★白身魚の天ぷら 〜油淋鶏あん〜</p> 	<p>7日 450kcal 塩分 2.7g</p> <p>★とろ〜りチーズinハンバーグ 〜ハヤシソース〜</p> 	<p>8日 460 kcal 塩分2.8g</p> <p>★お豆とひき肉のカレー ポークミルフィーユカツのせ</p> 	<p>9日 460kcal 塩分 2.7g</p> <p>腸活メニュー ★さばの胡麻照り焼き 春菊とごぼうのかき揚げ</p> 	<p>10日 440 kcal 塩分 2.6g</p> <p>★カレイの山椒風味焼き 春野菜の炊き合わせ</p> 
<p>13日 460kcal 塩分 2.7g</p> <p>★とり天 〜梅しそタルタルソース〜</p> 	<p>14日 450kcal 塩分 2.7g</p> <p>★メルルーサのカレームニエル</p> 	<p>15日 450kcal 塩分 2.7g</p> <p>4月の季節メニューデー ★駿河湾産桜エビの クリームコロッケ</p> 	<p>16日 440kcal 塩分 2.7g</p> <p>★豆腐ステーキ柚子味噌あん 磯部ささみフライ添え</p> 	<p>17日 450kcal 塩分 2.8g</p> <p>★長崎ちゃんぽん風 あんかけ焼きそば</p> 
<p>20日 450kcal 塩分 2.7g</p> <p>★鶏の香草パン粉焼き&オムレツ 〜りんご果汁入りトマトソース〜</p> 	<p>21日 470kcal 塩分 2.6g</p> <p>★天ぷらの盛り合わせ</p> 	<p>22日 450kcal 塩分2.7g</p> <p>腸活メニュー ★春野菜と帆立の クリームシチュー</p> 	<p>23日 460kcal 塩分 2.8g</p> <p>★柚子薫るたらのひとくちフライ 彩りつくね</p> 	<p>24日 460kcal 塩分 2.7g</p> <p>★赤魚の粕漬け焼き さつま芋と小松菜のかき揚げ</p> 
<p>27日 460kcal 塩分 2.8g</p> <p>★やわらか豚カツ 焙煎胡麻カツソース</p> 	<p>28日 440kcal 塩分 2.7g</p> <p>腸活メニュー ★豆腐ハンバーグ 〜おろし照り焼きソース〜</p> 	<p>29日</p> <p>昭和の日</p> 	<p>30日 450 kcal 塩分 2.7g</p> <p>★メバルのから揚げ 〜すだち酢入り南蛮あん〜</p> 	<p>☆今月のいきいきメニュー☆ 2日(木)</p> <p>自律神経を整えるのに必要とされる ビタミンB1やビタミンCが多く含まれる 食材を使用したメニューとなっております。 睡眠、3度の食事をきちんと摂って、</p> 

※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