



専門の栄養士が
監修したバランスの
取れたメニュー



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>★今月の季節メニュー</p> <p>5/25 (月) 『旬のさわらフライ～すだち酢入りタルタルソース～』</p> <p>★腸活メニューデー</p> <p>5/12 (火) 『青じそおろしハンバーグ』</p> <p>5/18 (月) 『白身魚の和風ムニエル～彩りオクラ湯葉あんかけ～』</p> <p>5/28 (木) 『野菜豆腐ハンバーグ～ねぎわさびソース～』</p>		<p>♪夏も近づく八十八夜～♪</p> <p>暦の上では5月2日頃に八十八夜となります。この日を過ぎる頃、遅霜の心配もなくなり気候が安定してくると言われています。八十八夜に、冬越えした栄養の高い新茶を飲むと身体に良く縁起が良いと昔から言い伝えられてきました。</p> 		<p>1日 460kcal 塩分 2.6g</p> <p>★ とり天 カレー風味のタルタルソース</p> 
● 4日 ●	● 5日 ●	● 6日 ●	7日 440kcal 塩分 2.6g	8日 460kcal 塩分 2.6g
<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>振替休日</p>	<p>★ メバルの西京焼き</p> 	<p>★ なすとピーマンの肉詰めフライ バーベキューソース</p> 
11日 460kcal 塩分 2.6g	12日 440kcal 塩分 2.5g	13日 470kcal 塩分 2.6g	14日 450kcal 塩分 2.6g	15日 440kcal 塩分 2.7g
<p>★ 鶏肉の照り焼き柚子味噌がけ 春菊と小えびのかき揚げ</p> 	<p>腸活メニュー</p> <p>★ 青じそおろしハンバーグ</p> 	<p>★ エビフライ&野菜ロールカツ ～タルタルソース～</p> 	<p>★ アジフィーレのから揚げ ～黒酢南蛮あん～</p> 	<p>味変に!!小袋レモン果汁添え</p> <p>★ 豚肉ねぎ塩炒め &イカメンチカツ</p> 
18日 440kcal 塩分 2.6g	19日 450kcal 塩分 2.6g	20日 470kcal 塩分 2.5g	21日 440kcal 塩分 2.7g	22日 460kcal 塩分 2.7g
<p>腸活メニュー</p> <p>★ 白身魚の和風ムニエル ～彩りオクラ湯葉あんかけ～</p> 	<p>★ ハムポテトフライ&千草玉子焼き ～トマトソース～</p> 	<p>★ 天ぷらの盛り合わせ ～大根おろしつゆ添え～</p> 	<p>★ サーモンのバター醤油焼き</p> 	<p>★ たららの天ぷら ～筍チリソース～</p> 
25日 460kcal 塩分 2.6g	26日 440kcal 塩分 2.7g	27日 450kcal 塩分 2.6g	28日 440kcal 塩分 2.6g	29日 450kcal 塩分 2.7g
<p>★5月の季節メニューデー★</p> <p>★ 旬のさわらフライ すだち酢入りタルタルソース</p> 	<p>★ さばのカレームニエル</p> 	<p>★ 海鮮あんかけ焼きそば</p> 	<p>腸活メニュー</p> <p>★ 野菜豆腐ハンバーグ ～ねぎわさびソース～</p> 	<p>★ 赤魚の青じそ風味焼き</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