



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	
1日 460kcal 塩分2.6g コーンの甘さがしっかり!! ★ 北海道コーンのクリームコロッケ & ミートオムレツ 	2日 450kcal 塩分2.7g ★ビタミンチャージメニュー★ ★ 豚肉のプルコギ風炒め & 鶏から揚げのレモン添え  ※フルーツ果汁入りプルコギたれ使用	3日 440kcal 塩分2.6g ★ 助宗たらの和風ムニエル ~梅ポン酢あん~ 	4日 470kcal 塩分2.7g ★腸活メニュー★ ★ メバルの粕漬け焼き ごぼうと春菊のかき揚げ  ※ごぼうと青菜でちゃっかり腸活	5日 470kcal 塩分2.7g ★ エビフライ&イカリングフライ ~彩りタルタルソース~  ※彩り野菜たっぷりタルタルソース	
8日 440kcal 塩分2.6g ★ チキンの香草パン粉焼き ~おろしりんご入りトマトソース~ 	9日 460kcal 塩分2.7g ★ たら天のカレー南蛮酢 	10日 460kcal 塩分2.7g ★ さわらの大葉フライ  ※旬のさわらに大葉を挟んだフライ	11日 450kcal 塩分2.6g ★ グリルチキンと野菜の クリーム煮 	12日 450kcal 塩分2.7g ★ サーモンのムニエル ~トマトマリネソース~ 	
15日 440kcal 塩分2.6g ★ 白身カレイの胡麻照り焼き & 炊き合わせ 	16日 460kcal 塩分2.7g ★ とり天のねぎ生姜ジャンソース  ※ねぎや生姜の薬味効果で食欲増進!	17日 460kcal 塩分2.7g ★ご当地!おとなりさんメニュー★ ★ 新潟イタリアン(イタリアン焼きそば) & 五郎島金時コロッケ  ※五郎島金時を9割以上使用★	18日 470kcal 塩分2.7g ★腸活メニュー★ ★ さばのねぎ味噌がけ 紅生姜と枝豆のかき揚げ  ※富山市老舗の新村こうじ味噌を使用!	19日 470kcal 塩分2.6g ★ えびの大葉チーズフライ ~和風ナッツソース~ 	
22日 460kcal 塩分2.6g ★ 梅しそささみフライ  ※しその香りが食欲をそそります	23日 470kcal 塩分2.6g ★ 白身魚と揚げ豆腐の ~青ネギもみじおろしあん~ 	24日 460kcal 塩分2.7g ★ アジフィーレから揚げ すだち酢野菜あん 	25日 450kcal 塩分2.6g ★腸活メニュー★ ★ 豆腐ハンバーグ ~彩り湯葉あんかけ~ 	26日 480kcal 塩分2.7g ★ 天ぷらの盛り合わせ 	
29日 470kcal 塩分2.6g ★ 赤魚の青じそ風味焼き さつま芋のかき揚げ  ※かき揚げは新鮮なさつま芋をたっぷり使用!	30日 480kcal 塩分2.7g ★ 国産牛すじ煮入りコロッケ 海鮮あんかけ焼きそば 	6月2日は『ビタミンチャージメニュー!!』 6月のビタミン効果は、梅雨のジメジメによる『疲れ、ストレス』を 予防します。本格的な夏に向けた『紫外線予防』にも効果的★ ビタミンA・C : 免疫力を高め、夏風邪予防に ビタミンB1 : 糖質の代謝を促進! 夏バテ予防に			★ご当地!おとなりさんメニュー! 6/17(水)はご当地メニューデー 新潟県『新潟イタリアン』 & 石川県『五郎島金時コロッケ』 とっても美味しいコロッケに イタリアンな焼きそば! ?

※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