

専門の栄養士が
監修したバランスの
取れたメニュー



7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
7月26日は土用の丑ですね！ 昔から、丑の日に『う』のつく食べものを食べると夏バテしないという言い伝えがあったそうです。夏バテ防止には、特にうなぎにも多く含まれる『ビタミンB群』のパワーで、疲れの元となる乳酸をどんどん消費してエネルギーに代える効果が期待できます★ ★うなぎ以外の『う』のつく疲労回復効果のある食べ物・・・ 『梅干し』『瓜』『うどん』『馬肉』『ぎゅうにく』などなど・・・ 縁起を担いで気持ちから負けない様頑張りましょう！！		1日 470kcal 2.7g ★ ピーマンとなすの肉詰めフライ ～柑橘風味のカツソース～	2日 450kcal 2.8g ★ 豚肉のカレー生姜炒め さわらの大葉フライ添え カレー効果で食欲アップ！	3日 440kcal 2.6g ★ イタリアンハンバーグ ～バジルトマトソース～ バジルの香り抜群！のソース
6日 460kcal 2.6g ★ 鶏肉の梅味噌焼き 青菜と竹輪のかき揚げ	7日 450kcal 2.7g セタメニュー ★ オクラと湯葉の 冷やしうどん～えび天添え～ オクラを星★に見たて、美味しい湯葉あんに	8日 450kcal 2.6g 腸活メニュー ★ 赤カレイのから揚げ ～黒酢入り野菜あんかけ～	9日 450kcal 2.7g ★ 北海道産たらフライ ～しそ風味のタルタルフライ～	10日 440kcal 2.7g ★ お豆とひき肉のカレー &チキンフリッター
13日 440kcal 2.7g ★ 赤魚のバター醤油焼き 名古屋名物『あんかけスパゲティー』	14日 450kcal 2.7g ★ プルコギ風炒め	15日 450kcal 2.6g ★ カレイの粒マスタード焼き &4種のチーズクリームフライ	16日 460kcal 2.7g ★ エビフライ&野菜ロールカツ ～ごま味噌カツソース～ 美味しいエビフライを味噌カツソースで！	17日 440kcal 2.6g 腸活メニュー ★ 美味しい野菜豆腐ハンバーグ ～わさびおろしあん～
20日	21日 470kcal 2.6g ★ 天ぷら盛り合わせ 新メニュー ♡ あなごの天ぷら入り！！	22日 440kcal 2.7g ★ 五目海鮮あん塩焼きそば	23日 450kcal 2.6g ★ たらの天ぷら ～青じそおろしあん～	24日 440kcal 2.7g スタミナアップメニューデー ★ 豚肉の 焦がしにんにく醤油炒め 人気の『味変』レモン果汁添え！
27日 460kcal 2.7g ★ フライドチキン&ミートオムレツ ～粒マスタードトマトソース～ 骨無し of やわらかい胸肉を使用しています	28日 440kcal 2.6g ★ メバルの山椒風味焼き	29日 440kcal 2.7g 腸活メニュー ★ さばのねぎ味噌がけ シェフ自慢の美味しいねぎ味噌♡	30日 440kcal 2.6g ★ ハンバーグ&ひとくちタラフライ ～おろし照り焼きソース～ 柚子薫るたらのひとくちフライです	31日 460kcal 2.6g ★ アジフライ ～コールスローソース～ 前回好評だったソースを再び！！

※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