



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 3日 460 kcal 塩分2.6g	火曜日 4日 450 kcal 塩分2.7g	水曜日 5日 440 kcal 塩分2.6g	木曜日 6日 440kcal 塩分2.6g	金曜日 7日 450kcal 塩分2.6g
★ とり天の紅葉おろしあん 	腸活メニュー ★ チーズinハンバーグ ～トマトたっぷりハヤシソース～ 	★ たらの和風ムニエル ～柚子塩だれ～ 	★ 鶏肉の照焼き ～梅しそソース～ 	★ カレイのごま照り焼き 
10日 470kcal 塩分2.7g	11日	12日 480kcal 塩分2.7g	13日	14日
★ ヒレカツ ～焙煎胡麻カツソース～ 	山の日 	★ 天ぷら盛合わせ & 冷やし山菜うどん 	お盆休み 	お盆休み 
17日 460kcal 塩分2.6g	18日 450kcal 塩分2.7g	19日 460 kcal 塩分2.6g	20日 440 kcal 塩分2.7g	21日 470 kcal 塩分2.6g
★ たらのフリッター ～夏野菜トマトマリネ～ 	★ ハンバーグ ～おろし照り焼きソース～ 	★ ささみのフリッター ～チリトマトソース～ 	腸活メニュー ★ さばのカレームニエル 	★ エビカツ&ささみロールカツ ～オーロラソース～ 
24日 450kcal 塩分2.7g	25日 470 kcal 塩分2.7g	26日 470kcal 塩分2.7g	27日 460 kcal 塩分2.6g	28日 440kcal 塩分2.7g
腸活メニュー ★ あじフィーレから揚げ ～南蛮漬け風～ 	★ 赤魚の梅味噌焼き 	★ 豚肉生姜炒め & 二層の牛肉コロッケ 	★ 鶏肉の焼き鳥風 胡麻照り焼き 	★ 海鮮あんかけ 塩焼きそば 
31日 460kcal 塩分2.6g	★今月の腸活メニューデー 4日 チーズinハンバーグトマトたっぷりハヤシソース 20日 さばのカレームニエル (脂乗りの良いノルウェー産を使用🌟) 24日 あじフィーレから揚げ～南蛮漬け風～ 引き続き、 8月もしっかりと ビタミンB群を摂って、 夏バテにそなえましょ う！！ ビタミンB1を多く含む食材 豚肉（特にヒレ肉）、うなぎ、ピーナツ、 ごま、カリフラワー、ほうれん草、大豆、 味噌など・    			
★ 白身魚フライ ～柴漬けタルタルソース～ 				

※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