

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
くだものの適量はどのくらい？ 果物はビタミンや食物繊維が豊富で優れた食品ですが、ブドウ糖や果糖といった糖分も多く含みます。 「1日の目安量＝握りこぶし1つ分」と覚えてみましょう！	1日 460kcal 塩分2.7g 夏バテ防止メニューデー ★ 豚肉のブルコギ風炒め 豚肉のビタミンパワー☆	2日 460kcal 塩分2.7g ★ カレイの唐揚げ 野菜甘酢あんかけ	3日 470kcal 塩分2.6g ★ 赤魚のバター醤油焼 5種のきのこのクリームコロッケ 秋の旬のきのこのこたっぶり	4日 460kcal 塩分2.6g ★ チキンのバジルオイル焼き & ハンバーグトマトソース
7日 440kcal 塩分2.6g ★ あじの大葉フライ	8日 470kcal 塩分2.6g ★ 豚すき煮風うどん	9日 450kcal 塩分2.7g ★ さけのちゃんちゃん焼き風 サケを味噌バターで焼きますよ～☆	10日 460kcal 塩分2.7g 腸活メニュー ★ さばの胡麻照り焼き & 焼き豆腐となすの田楽風 美味しい柚子味噌がかります☆	11日 480kcal 塩分2.6g ★ 天ぷらの盛り合わせ
14日 460kcal 塩分2.6g ★ 白身魚のフリッター 彩り野菜のトマトソース	15日 440kcal 塩分2.6g 腸活メニュー ★ チキンと秋野菜の クリーム煮 さといもやきのこで秋らしさを・・・	16日 450kcal 塩分2.7g ★ チーズinハンバーグ バーベキューソース	17日 450kcal 塩分2.7g ★ 豚肉とじゃが芋の ハニーマスタード炒め トマトやハニーマスタードで味付けを	18日 470kcal 塩分2.6g ★ ささみのカレーフリッター コールスローソース
21日 敬老の日 いっまでも おけんぎで	22日 国民の休日	23日 秋分の日	24日 460kcal 塩分2.7g ★ 本マグロメンチカツ 焙煎ごまかつソース添え 良質のマグロを使用、新生姜の風味も・・・	25日 460kcal 塩分2.6g 腸活メニュー ★ タラ天と根菜天の 黒酢あんかけ
28日 450kcal 塩分2.7g ★ エビカツ&カレイの香草焼き バジルタルタルソース 味自慢の手作りタルタルソース	29日 440kcal 塩分2.6g ★ 海鮮あんかけ塩焼きそば えびやいか、帆立など海鮮エキスタっぷり！！	30日 460kcal 塩分2.7g ★ アジフライ 国産大根おろしポン酢添え	『夏の疲れを食事で回復させましょう❖』 ☆ お酢・・・酢に含まれる有機酸には、エネルギー代謝を高めて疲労を回復させるパワーがあります！梅干しのクエン酸は疲労物質を燃焼！！ ☆ 豚肉やピーナッツ・・・ビタミンB1が豊富。肉体疲労の回復に効果！ ☆ ひじきや青菜・・・カルシウムが豊富。精神疲労の回復に！	

※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