専門の栄養士が
監修したバランスの
取れたメニュー

11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
2日　450 kcal　塩分 2.7ｇ	3日	4日　450kcal　塩分 2.6ｇ	5日　440kcal　塩分 2.7ｇ	6日　450kcal　塩分 2.6ｇ
腸活メニューデー ★ きのこのチキンカレー ＆野菜ロールカツ	文化の日	★バジルチキン＆チーズハンバーグ トマトソース	★ メバルのバター醤油焼き ＆なすの挟み揚げ	あったかメニューデー ★ たらの天ぷら 生姜入り水菜と湯葉のあんかけ
9日　450 kcal　塩分 2.6ｇ	10日　460kcal　塩分 2.6ｇ	11日　460 kcal　塩分 2.7ｇ	12日　450kcal　塩分2.7ｇ	13日　450 kcal　塩分 2.7ｇ
秋のごちそうメニューデー ★ メゴチの天ぷら＆ 鶏肉の柚子味噌焼き	★ 和牛すきやきコロッケ ＆おでん風煮込み	★ 豚肉の焼肉風炒め 味変！レモン果汁添え	★ カレイのから揚げ 紅葉おろしあん	腸活メニューデー ★ さばのねぎ味噌がけ
16日　460kcal　塩分 2.7ｇ	17日　450kcal　塩分 2.7ｇ	18日　460 kcal　塩分 2.6ｇ	19日　450kcal　塩分 2.7ｇ	20日　450kcal　塩分 2.7ｇ
★ 八ヶ岳牛乳のカニクリームコロッケ きのこオムレツ	★ さけのムニエル きのこのバターポン酢炒め添え	★ チキンフリッター 和風ナッツソース	★ 牛すき煮風うどん	★ アジフィーレのから揚げ おろしぽん酢あん
23日	24日　440kcal　塩分 2.7ｇ	25日　460kcal　塩分 2.6ｇ	26日　470kcal　塩分 2.6ｇ	27日　460kcal　塩分 2.7ｇ
勤労感謝の日	腸活メニューデー ★ かれいの粕漬け焼き ＆豆腐ステーキきのこあん	★ メバルの山椒オイル焼き	★ 天ぷらの盛り合わせ	★ 豚肉ときのこのプルコギ風
30日　450kcal　塩分 2.6ｇ	★暦の上では１１月７日頃から立冬、１１月中旬頃に初冬を迎えます。 年々の温暖化により、昔のような季節を感じにくくなっておりますが ふとした空気や風に冬の冷たさを感じる頃とのこと・・・。 冬の寒さに備える時期として、身体を温める効果のある『根菜料理』や 『鍋物』など旬の食材を楽しみながら冬を迎えましょう！！		★腸活メニューデー １１/2　きのこカレー ＆野菜ロールカツ 11/13　さばのねぎ味噌がけ 11/24　カレイの粕漬け焼き ＆豆腐ステーキ	★あったかメニューデー 6日　たらの天ぷら 生姜入り水菜と湯葉のあんかけ 30日　チキンときのこの 根菜クリームシチュー など身体を温めるメニューを取り入れております。
あったかメニューデー ★ チキンときのこの 根菜クリームシチュー				

※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