

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

7月の献立

フレッシュランチ39富山店

TEL:076-452-6111

FAX:076-452-6222

カロリー・塩分表示

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日 440kcal 3.1g	2日 420kcal 3.0g 腸活メニュー	3日 450kcal 3.0g	4日 420kcal 3.0g	5日 430kcal 3.1g
☆ 赤魚の 韓国風味噌焼き 	☆ 鶏もも肉の 青じそオイル焼き 	☆ なすとピーマンの 肉詰めフライ ～柑橘風味のカツソース～ 	☆ カレームニエル 京都九条ねぎ入り オムレツ 	☆ ポークケチャップ たなばた星コロック 
8日 450kcal 3.0g	9日 450kcal 3.1g	10日 420kcal 3.0g	11日 470kcal 3.0g	12日 450kcal 3.1g
☆ チーズ入り ハムランチカツ ～トマトデミソース～	☆ たら 木の芽味噌風味天ぷら 	☆ さけの香草パン粉焼き ～バジルトマトソース～ 	☆ 天ぷらの盛り合わせ 	☆ スタミナアップデー!!! ☆ 鶏もも肉の山賊焼き 
15日	16日 450kcal 3.0g 腸活メニュー	17日 460kcal 3.1g	18日 440kcal 3.0g	19日 450kcal 3.0g
海の日 	☆ 酢鶏 	☆ ヒレカツ &夏野菜カレー 	☆ チーズ風味の クリーミーハンバーグ ～デミグラスソース～ 	☆ 子持ちししゃもの天ぷら 
22日 450kcal 3.1g	23日 450kcal 3.1g	24日 450kcal 3.1g	25日 440kcal 3.0g	26日 450kcal 3.0g
☆ やわらかささみのフリッター ～スパイスカレーソース～	☆ 昔ながらの牛肉コロック 炊き合わせ 	☆ スタミナアップデー!!! ☆ 豚肉のスタミナ炒め 	☆ 冷やし海老天うどん ～紅葉おろしあん～ 	☆ 白身魚フライ ～梅しそ タルタルソース～ 
29日 440kcal 3.0g	30日 450kcal 3.1g	31日 430kcal 3.1g 腸活メニュー	☆ スタミナアップデー!!! 12日 鶏肉の山賊焼き 24日 豚肉のスタミナ炒め ☆ 腸活メニューデー 2日 鶏もも肉の青じそオイル焼き 16日 酢鶏 31日 ぶりの照りダレ焼き	
☆ エビカツプレミアム ～和風ナッツソース～ 	☆ ジャーマンポテトフライ ～トマトハヤシソース～ 	☆ ぶりの照りダレ焼き 	にんにくパワー! でスタミナアップ!! しましょ!! 	

*カロリー、塩分は1週間トータルでバランスを考慮しています。また献立表の作成時の計算値となります。
*お届けする商品と多少前後する場合があります。
*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。

