

専門の栄養士が監修した  
バランスの  
取れたメニュー

# 9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 470kcal 2.9g	3日 480kcal 2.9g	4日 480kcal 3.0g	5日 490kcal 2.9g	6日 500kcal 3.0g
★ <b>チキンのバジル焼き &amp;ハンバーグ ～トマトソース～</b> 	腸活メニュー ★ <b>あじの唐揚げ すだち酢入り南蛮漬け</b> 	★ <b>豚肉の韓国風炒め</b> 	9月のおすすめメニュー ★ <b>銀鮭の西京焼きメンチカツ /鶏と大豆のトマト煮</b> 	★ <b>チキン南蛮&amp;エビフライ ～わさびタルタルソース～</b> 
9日 460kcal 2.9g	10日 470kcal 3.0g	11日 470kcal 2.9g	12日 470kcal 2.9g	13日 490kcal 2.9g
★ <b>さばのねぎ味噌焼き</b> 	★ <b>エビ天のせ カレーあんかけうどん</b> 	★ <b>トマトとチーズの クリーミーフライ ～ネミグラスソース～</b> 	腸活メニュー ★ <b>白身カレイの照焼</b> 	★ <b>といたの 豆乳明太マヨソースがけ</b> 
🇯🇵 16日	17日 480kcal 2.9g	18日 470kcal 3.0g	19日 480kcal 2.9g	20日 460kcal 3.0g
 敬老の日	お月見メニュー ★ <b>2層のメンチカツ &amp;とろーり目玉オムレツ ～トマトハヤシソース～</b> 	★ <b>ぶいの照りだし焼き</b> 	★ <b>さけの カレー風味パン粉焼き /昔ながらの牛肉コロッケ</b> 	★ <b>海鮮あんかけ 塩焼きそば</b> 
🇯🇵 23日	24日 500kcal 2.9g	25日 460kcal 2.9g	26日 470kcal 2.9g	27日 500kcal 3.0g
 秋分の日	★ <b>天ぷら盛合わせ</b> 	9月のおすすめメニュー ★ <b>チキンと秋野菜の クリーム煮</b> 	腸活メニュー ★ <b>赤魚の粕漬け焼き</b> 	★ <b>厚切りハムカツ ～トマト粒マスタードソース～</b> 
30日 490kcal 2.9g	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="699 1555 850 1845"> <p>★9月のおすすめメニュー</p> <p>5日 銀鮭の西京焼きメンチカツ&amp;鶏と大豆のトマト煮 25日 チキンと秋野菜のクリーム煮</p> <p>★腸活メニューデー</p> <p>3日 あじのすだち酢入り南蛮漬け 12日 白身カレイの照焼き&amp;焼き豆腐となすの柚子味噌田楽 26日 赤魚の粕漬け焼き</p> <p>★お月見メニュー</p> <p>17日 2層のメンチカツ&amp;とろーり目玉オムレツ～トマトハヤシソース～</p> </div> <div data-bbox="1468 1555 1687 1845"> <p>今年のお月見は 9月17日です。 きれいに見えると いいですね!!</p>  </div> <div data-bbox="1715 1555 2154 1845"> <p>疲労回復に良い食べ物</p> <p>冷房や冷たいものの食べ過ぎで胃腸の機能が低下して起こるのが『秋バテ』です。 食べたものをエネルギーに変えてくれるのに欠かせない栄養素が『ビタミンB1』です!! これらを多く含む食材を欠かさないように摂って、秋バテを防ぎましょう!!</p> <p>☆豚肉・・・食肉の中でもビタミンB1が豊富です。にらやんにくと炒めるとさらに摂取量アップに!! ☆うなぎ・・・魚介類の中でトップクラスの含有量で、その他のビタミンも豊富です。</p> </div> <div data-bbox="2181 1555 2510 1845"> <p>ビタミンは、摂れば摂るほど良いわけではなく、不足しないように適度に摂り続けていることが大切です。 例えば、たまには素麺をざるそばに替えてみる・・・などなど</p>  </div> </div>			
★ <b>白身魚フライ ～和風ナッツソース～</b> 				

※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。