

専門の栄養士が監修した
バランスの
取れたメニュー

10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	
<p>★10月のおすすめメニュー</p> <p>2日 豚肉ときのこのすき煮</p> <p>17日 カレイの彩り湯葉あんかけ</p> <p>★腸活メニュー</p> <p>8日 中華風竹の子甘酢あんハンバーグ</p> <p>31日 きのこのバター風味 醤油オムレツ</p> <p>食欲の秋 ですね!!</p>	<p>1日 480kcal 3.0g</p> <p>★ とり天おろしうどん</p> 	<p>2日 470kcal 3.1g</p> <p>★ 豚肉ときのこのすき煮</p> 	<p>3日 470kcal 3.0g</p> <p>★ いかしそチーズかつ /ロールキャベツのトマト煮</p> 	<p>4日 460kcal 3.0g</p> <p>★ サケのパン粉焼き ~ハッシュドポテト添え~</p> 	
<p>7日 460kcal 3.1g</p> <p>★ オムレツ&チキンカツ ~ハヤシチューソース~</p> 	<p>8日 470kcal 3.0g</p> <p>★ 中華風竹の子甘酢あん ハンバーグ</p> 	<p>9日 450kcal 3.0g</p> <p>★ 赤魚の照焼き /大根となすの柚子味噌田楽</p> 	<p>10日 480kcal 3.0g</p> <p>★ やわらかささみの フリッター ~すりおろしりんごソース~</p> 	<p>11日 470kcal 3.0g</p> <p>★ 白身チーズフライ ~バジル風味の タルタルソース~</p> 	
<p>14日</p>	<p>15日 480kcal 3.1g</p> <p>★ ロース豚カツ ~ゴマ味噌カツソース~</p> 	<p>16日 480kcal 3.0g</p> <p>★ 白身魚の天ぷら ~きのこおろしポン酢~</p> 	<p>17日 480kcal 3.0g</p> <p>★ カレイの彩り湯葉あんかけ</p> 	<p>18日 470kcal 3.1g</p> <p>★ チキンカレー</p> 	
<p>★ スポーツの日</p>	<p>21日 480kcal 3.1g</p> <p>★ ぶりの照りダレ焼き</p> 	<p>22日 470kcal 3.0g</p> <p>★ さけのごま照り焼き</p> 	<p>23日 500kcal 3.0g</p> <p>★ 天ぷらの盛り合わせ</p> 	<p>24日 490kcal 3.0g</p> <p>★ カニ足風フライ ~和風ナッツソース~</p> 	<p>25日 480kcal 3.1g</p> <p>★ 鶏肉のからあげ</p> 
<p>28日 470kcal 3.1g</p> <p>★ 和風ちゃんぽんうどん</p> 	<p>29日 470kcal 3.0g</p> <p>★ タンドリーチキン & 牛肉コロッケ</p> 	<p>30日 490kcal 3.0g</p> <p>★ たら天の紅葉おろしあん</p> 	<p>31日 470kcal 3.1g</p> <p>★ きのこのバター風味 醤油オムレツ</p> 	<p>★ 食欲の秋ですね!! しっかりと胃腸も大切に!!</p> <p>☆きゃべつ・・・きゃべつの持つビタミンU(キャベジン)は、胃粘膜の代謝を促し胃炎の回復効果があります。</p> <p>☆りんご・・・健胃効果。胃の不快感を緩和してくれます。</p> <p>☆しそ(ゆかり)・・・しそ(大葉)の香りのもとが、胃液の分泌を促してくれます。</p> <p>☆大根・・・大根の持つ消化酵素が、食べ物の消化を促進してくれます。</p>	

※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。