

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 |
|---|--|---|---|---|
| <p>★11月のおすすめメニュー</p> <p>11月 8日 おでん風煮込み(大根、こんにゃく、がんもなど・・・)</p> <p>11月19日 サーモンのカレームニエル&3種のきのこのポルチーニフライ</p> <p>★腸活メニューデー</p> <p>11月 6日 白身魚の天ぷら～帆立だしの湯葉あんかけ～</p> <p>11月13日 チーズinポテトの包み揚げ～デミソース～</p> <p>11月28日 豆腐ステーキ～きのこ甘酢あんかけ～</p>  | <p>秋によくある体調の不調を食事で予防しましょう</p> <p>☆乾燥に伴う咳など・・・大根、ねぎ、生姜、大豆製品など。肺を乾燥から守る効果があります。</p> <p>☆不眠症・・・まぐろ、舞茸、黒豆、豆腐など。潤いと血液を補う作用があります。</p> <p>☆冷え性・・・南瓜、たまねぎ、生姜など。特に玉ねぎの成分は神経を鎮める作用があります。</p>  | <p>1日 480kcal 3.1g</p> <p>★豚肉のプルコギ風炒め</p>  | | |
| <p>4日</p> <p>振替休日</p> | <p>5日 470kcal 3.0g</p> <p>★赤魚の柚子味噌焼き</p>  | <p>6日 490kcal 3.0g</p> <p>腸活メニュー</p> <p>★白身魚の天ぷら～帆立だしの湯葉あんかけ～</p>  | <p>7日 480kcal 3.1g</p> <p>★焼き鳥風胡麻照り焼き</p>  | <p>8日 470kcal 3.0g</p> <p>★11月のおすすめメニュー</p> <p>★おでん風煮込み</p>  |
| <p>11日 460kcal 3.0g</p> <p>★鮭の西京焼き</p>  | <p>12日 500kcal 3.0g</p> <p>★天ぷらの盛り合わせ</p>  | <p>13日 490kcal 3.1g</p> <p>腸活メニュー</p> <p>★チーズinポテトのつつみ揚げ～デミソース～</p>  | <p>14日 470kcal 3.1g</p> <p>★なすと牛肉のオイスター炒め & タコベジカツ</p>  | <p>15日 460kcal 3.1g</p> <p>★ポークケチャップ & ミニエビフライ</p>  |
| <p>18日 500kcal 3.0g</p> <p>★とり天～筍と彩野菜の甘酢あん～</p>  | <p>19日 480kcal 3.1g</p> <p>★11月のおすすめメニュー</p> <p>★サーモンのカレームニエル & 3種のきのこのポルチーニフライ</p>  | <p>20日 500kcal 3.0g</p> <p>★ヒレカツ～イタリアントマトソース～</p>  | <p>21日 490kcal 3.0g</p> <p>★白身魚フライ～ナッツソース～</p>  | <p>22日 500kcal 3.1g</p> <p>★鶏肉の柚子こしょうからあげ</p>  |
| <p>25日 460kcal 3.1g</p> <p>★ハンバーグ & チーズオムレツ～焦がしにんにく風味の玉ねぎソース～</p>  | <p>26日 470kcal 3.1g</p> <p>★かれのいの山椒照り焼き</p>  | <p>27日 490kcal 3.1g</p> <p>★カニ足風フライ～柑橘風味のタルタルソース～</p>  | <p>28日 460kcal 3.0g</p> <p>腸活メニュー</p> <p>★豆腐ステーキ～きのこ甘酢あんかけ～</p>  | <p>29日 460kcal 3.1g</p> <p>★五目あんかけうどん</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。



監修 (株)フードシステム 栄養士 高野麻未