



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



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
3日 460kcal 3.1g 節分メニュー ★肉豆腐 ～節分豆添え～ 	4日 460kcal 3.1g ★塩やきそばの ちゃんぽん風あんかけ 	5日 480kcal 3.0g ★アジフライ ～しそ風味のタルタルソース～ 	6日 470kcal 3.0g ★あんこうの唐揚げ筍甘酢あん /炊き合わせ 	7日 450kcal 3.0g 温活メニュー ★肉だんごと 冬野菜のシチュー煮込み 
10日 450kcal 3.0g ★豆腐ハンバーグ ～湯葉と水菜の和風あんかけ～ 	11日 建国記念の日 	12日 460kcal 3.1g 温活メニュー ★和風カレーあんかけうどん ～えび天のせ～ 	13日 460kcal 3.0g ★さけの香草パン粉 チーズ焼き 	14日 480kcal 3.0g ★鶏天 ～明太ねぎマヨソース～ 
17日 490kcal 3.1g ★豚カツ&オムレツ ～イタリアントマトソース～ 	18日 500kcal 3.1g 2月のおすすめメニュー ★天ぷらの盛り合わせ 	19日 470kcal 3.1g ★鶏肉の炭火焼き風 てり焼き 	20日 470kcal 3.1g ★カレイの 韓国風ごま照り焼き 	21日 470kcal 3.1g ★ハンバーグ&エビフライ ～ハヤシソース～ 
24日 振替休日 	25日 460kcal 3.1g ★鶏肉の粒マスタード 照り焼き ～バーベキューソース～ 	26日 480kcal 3.1g 温活メニュー ★たらのフリッター ～スイートチリソース～ 	27日 450kcal 3.1g ★五目湯葉あんかけうどん 	28日 470kcal 3.0g ★紅ずわい蟹の クリームコロッケ ～デミグラスソース～ 

★2月のおすすめメニュー

2/ 3 (月) 肉豆腐&節分豆添え  
2/18 (火) 天ぷらの盛り合わせ



★温活メニューデー

2/ 7 (金) 肉だんごと冬野菜のシチュー煮込み  
2/12 (水) 和風カレーあんかけうどん～えび天のせ～  
2/26 (水) たらのフリッター～スイートチリソース～



寒い時期は血流をアップする食材を積極的

効果的な栄養素と食

材 ビタミンE：血管壁にこびりついた過酸化物質を分解し、血行を促進する作用があります。(ナッツ類、緑黄色野菜、魚介類など)  
・DHA,EPA：血管や赤血球を柔らかくして、血液をさらさらにします。(いわしやさばなどの背青魚)  
・鉄分：全身に酸素を運ぶ(レバー、貝類、ひじきなど・・・)



※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