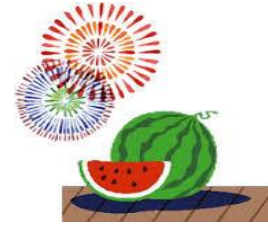




こだわり御膳



フレッシュランチ39富山店
TEL:076-452-6111
FAX:076-452-6222

17年7月の献立

カロリー表示 ☆ 主菜

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日 440kcal	4日 430kcal	5日 440kcal	6日 430kcal	7日 440kcal
☆ ねぎ塩あんからあげ お好み焼き 大根サラダ	☆ カレイのカレームニエル ベイクドエッグポテト 春雨ソテー	☆ 豚肉のピリ辛味噌炒め ロールキャベツトマト煮 おくらお浸し	☆ アジの南蛮漬け 車麩の卵とじ 八幡巻き	☆ チキンカツ&オムレツ ハムポテトサラダ ほうれん草ピーナツ和え
10日 430kcal	11日 430kcal	12日 440kcal	13日 450kcal	14日 420kcal
☆ チンジャオロース風炒 アジフィーレフライ 炊き合わせ	☆ エビフライ 冷やしそば ブロッコリー胡麻和え	☆ サケのパン粉焼き 夏野菜カレー チンゲン菜サラダ	☆ 鶏天の甘酢あん 五目きんぴら 切り干し大根サラダ	☆ 和風豆腐ハンバーグ 法蓮草とベーコンのパスタ 千草焼き
17日	18日 440kcal	19日 430kcal	20日 410kcal	21日 430kcal
	☆ アジ大葉梅肉フライ 揚げ出し豆腐 こんにゃく酢味噌和え	☆ タンドリーチキン トマトスパゲティー 海藻サラダ	☆ サバの生姜照り焼き 豚肉とゴーヤソテー 里芋柚子味噌和	☆ すき焼き風煮込み 夏野菜カレーコロッケ 華風和え
24日 460kcal	25日 450kcal	26日 410kcal	27日 430kcal	28日 450kcal
☆ 天ぷら盛り合わせ 八宝菜 おすわい	☆ チキン南蛮 冷やしうどん カリフラワーマリネ	☆ フリlander焼き 白たき炒め 炊き合わせ	☆ ビーフシチュー サケの西京焼き ブロッコリー卵ソテー	☆ タラの唐揚げマリネ風 じゃが芋オイスターソテー 竹輪磯部揚げ
31日 450kcal	<p>夏バテ防止にはビタミンB群のパワーで 疲れの元となる 乳酸 をどんどん消費して エネルギーに代えていきましょう!!</p>  <p>【ビタミンB1・B2を多く含む夏バテ防止・解消メニュー】 ☆ 豚しゃぶ(薬味にニンニクを!) ☆ レバニラ炒め ☆ 鰻玉井 ☆ 豆腐の肉あんかけ などなど</p> 			
☆ 味噌カツ 切干し大根煮 小松菜わさび和え				

* 献立内容については、変更になる場合があります。