



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

★ 主菜

17年8月の献立

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1日 430kcal ★ ニシンの照り焼き 牛肉のしぐれ煮 冷やし抹茶そば	2日 420kcal ★ おろしハンバーグ 根菜煮 さんまの生姜煮	3日 440kcal ★ サケのパン粉焼き ジャーマンポテト コールスローサラダ	4日 440kcal ★ アジのみりん干し風フライ カリフラワーマリネ 春雨ソテー
7日 440kcal	8日 440kcal	9日 430kcal	10日 420kcal	11日
★ 酢鶏 カニ玉ボール 五目きんぴら	★ タラのレモンバジル焼き 洋風肉じゃが キャベツのマスタードサラダ	★ マーボー豆腐 こんにやく酢味噌和え 海鮮なす挟み揚げ	★ サバのおぎ味噌焼き 冷やし山菜うどん きゅうり梅肉和え	
14日 お盆休み	15日 お盆休み	16日 お盆休み	17日 450kcal	18日 420kcal
			★ エビフライ 炊き合わせ 八幡巻き	★ 鶏肉の梅味噌焼き 海鮮あん焼きそば 南瓜煮付
21日 440kcal	22日 440kcal	23日 420kcal	24日 420kcal	25日 430kcal
★ タラの天ぷら～野菜あん～ ポーケケチャップ 冷やしそば	★ 豚カツ 黒ごま豆腐 ひじきサラダ	★ サワラの香味焼き 千草焼き 山菜酢物	★ タンドリーチキン 花野菜サラダ 揚げナス煮浸し	★ オムレツ～ハヤシソース～ サーモンフライ 切り干し大根煮
28日 460kcal	29日 440kcal	30日 430kcal	31日 420kcal	
★ 天ぷら盛り合わせ ところてん ほうれん草胡麻和え	★ 鶏肉のからあげ 絹揚げの野菜あん 夏野菜カレー	★ アジの南蛮漬け 枝豆腐 ハムポテトサラダ	★ すき焼き風煮込み イワシの磯辺フライ おすわい	

* 献立内容については、変更になる場合があります。