



こだわり御膳



18年1月の献立

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

☆ 主菜

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 今年もよろしく よお願いします				5日 440kcal ☆ サケのムニエル ほうれん草とひじきのナムル 炊き合わせ
 8日	9日 450kcal ☆ オムレツ～ハヤシソース～ アスパラソテー ポテトサラダ	10日 430kcal ☆ フリの照り焼き 華風和え 炊き合わせ	11日 420kcal ☆ 豆腐ステーキ～中華あん～ イワシ生姜フライ 切干とさつま揚げの煮物	12日 430kcal ☆ 鶏肉の塩麹照り焼き アンコウの天ぷら きのこスパゲティ
 成人の日 15日 420kcal	16日 440kcal ☆ オムレツ～ハヤシソース～ アスパラソテー ポテトサラダ	17日 450kcal ☆ フリの照り焼き 華風和え 炊き合わせ	18日 450kcal ☆ 豆腐ステーキ～中華あん～ イワシ生姜フライ 切干とさつま揚げの煮物	19日 430kcal ☆ 鶏肉の塩麹照り焼き アンコウの天ぷら きのこスパゲティ
☆ サバの味噌煮 茶碗蒸し おでん風煮 22日 460kcal	☆ おろし照り焼きハンバーグ さわらの利休焼 野菜のコンソメ煮 23日 450kcal	☆ エビフライ&チキン南蛮 つくね煮 チンゲン菜中華サラダ 24日 430kcal	☆ タラのカレーマリネ ひじきと大豆の煮物 豚肉とれん根のソテー 25日 420kcal	☆ 肉じゃが アジの竜田揚げ ブロッコリーの胡麻和え 26日 450kcal
☆ 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ 白菜酢物 29日 440kcal	☆ チキンカツ～味噌ソース～ 絹揚げの野菜あん ニシン昆布巻き 30日 430kcal	☆ 肉豆腐 メバルの西京焼き オムレツのカニあんかけ 31日 430kcal	「冷え症を食事でサポート」 ねぎや生姜などの香味野菜はからだを温めると共に、 栄養素の吸収を良くするはたらきもあります。 薬味としてはもちろんのこと、紅茶やお味噌汁など 少し入れていただくと美味しいですよ。 寒いこの季節『豚汁』に入れていただくのがおすすめです。	
☆ サンマの竜田揚げ キャベツ梅昆布和 卵サラダ	☆ タラのパン粉チーズ焼 ひじき煮 キャベツボール	☆ タンドリーチキン 海鮮餃子中華あん 里芋柚子味噌和え		

* 献立内容については、変更になる場合があります。