


こだわり御膳

18年2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
 <p>今が旬の冬野菜を食べてビタミン補給！！ (れんこん、大根、ほうれん草、白菜、小松菜など) 栄養バランスのとれた食事で抵抗力を高め、 風邪を予防しましょう！！</p> 			<p>1日 440kcal</p> <p>☆ 赤魚と豆腐の揚げ出し ほうれん草の胡麻和え じゃが芋オイスターソテー</p>	<p>2日 450kcal</p> <p>☆ 酢豚&春巻 海鮮塩焼そば 花野菜ツナサラダ</p>
5日 430kcal	6日 420kcal	7日 430kcal	8日 420kcal	9日 440kcal
<p>☆ すき焼き風煮込み なす味噌炒め さわらの南蛮漬け</p>	<p>☆ サバのねぎ味噌焼き 高野豆腐の卵とじ チンゲン菜の中華サラダ</p>	<p>☆ カレイのムニエル 炊き合わせ 華風和え</p>	<p>☆ サケの南部焼き 和風麻婆豆腐 菜の花わさび和え</p>	<p>☆ ごま味噌千キンカツ ブロッコリーの中華炒め ニシン昆布巻</p>
<p>🇯🇵 12日 450kcal 振替休日</p> 	13日 420kcal	14日 440kcal	15日 440kcal	16日 430kcal
	<p>☆ フリのゆうあん焼き ぜんまい煮 きのこのおろしポン酢和え</p>	<p>☆ ハンバーグ&ハートコロッケ イカとブロッコリーのソテー カニ玉ボール</p>	<p>☆ のい塩風味の白身魚フライ 切干の和風ツナサラダ 鶏つくねの大葉巻き</p>	<p>☆ 鶏の照り焼き 絹揚げのそぼろあん カレーポテトサラダ</p>
19日 430kcal	20日 460kcal	21日 430kcal	22日 430kcal	23日 420kcal
<p>☆ ポークケチャップ 水餃子のかにかまあん キャベツの梅昆布和え</p>	<p>☆ エビフライ&チキン南蛮 おでん風煮 新生姜入り肉団子</p>	<p>☆ チンジャオロース つくねと蒟の炊き合わせ フヨーハイ</p>	<p>☆ タラのパン粉チーズ焼き 菜の花のわさび和え 揚げナスの煮浸し</p>	<p>☆ 豚肉の柳川風煮 サケの塩麴焼き 揚げ出し豆腐中華あん</p>
26日 450kcal	27日 450kcal	28日 420kcal		
<p>☆ みいん干し風アジフライ いなり餃子 八宝菜</p>	<p>☆ 肉豆腐 イワシ磯辺フライ 筍と菜の花のしんじょう</p>	<p>☆ サバの照り焼き 牛肉の山椒炒め煮 里芋のそぼろ煮</p>		

* 献立内容については、変更になる場合があります。