

# こだわり御膳

## 18年11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>『秋の味覚～さんまの効用～』 さんまには、血栓や動脈硬化などを予防する、エイコサペンタエン酸や、ドコサヘキサエン酸、などの油分や、鉄・カルシウム・ビタミンB2なども含まれています。 旬のこの時期には一段と脂ものって栄養価が高くなっていますよ！</p>			1日 450kcal	2日 420kcal
			☆あんこうの唐揚げ～酢豚風～ ひじきとれん根炒め煮 さつま芋の甘露煮	☆おろし照り焼きハンバーグ 八宝菜 ブロッコリーの胡麻和え
5日 470kcal 2.9g	6日 480kcal 3.0g	7日 430kcal	8日 430kcal	9日 420kcal
☆鶏肉の胡麻照り焼き 卵とじオムレツ 野菜のカレー炒め	☆イワシのしそフライ りんご入りポテトサラダ 炊き合わせ	☆タラのパン粉チーズ焼き なすと里芋の天ぷら マーボー大根	☆ポークケチャップ アジの天ぷら ロールキャベツコンソメ煮	☆カレイのカレーマリネ 根菜煮 青菜のピーナツ和え
12日 430kcal	13日 420kcal	14日 450kcal	15日 420kcal	16日 430kcal
☆ビーフカツ～きのこソース～ 山菜辛子酢みそ和え さつま芋甘露煮	☆サケの南部焼き 南瓜煮 なす味噌炒め	☆鶏の天ぷら～鶏天スープ付～ 和風たらこスパゲティー 花野菜サラダ	☆サバの味噌かけ おすわい 高野豆腐の卵とじ	☆牛肉ときのこのチンジャオ風 ベイクドエッグポテト 水ぎょうざの野菜あん
19日 430kcal	20日 440kcal	21日 460kcal	22日 440kcal	23日
☆ハンバーグ～トマトソース～ ひじき大豆煮 春雨ソテー	☆サワラの柚子味噌焼き エビチリ 牛肉ごぼうの山椒炒め	☆天ぷら盛り合わせ 焼きそばの野菜あんかけ 南瓜サラダ	☆白身魚の磯辺フライ 茶碗蒸し 炊き合わせ	 <p>勤労感謝の日</p> 
26日 460kcal	27日 420kcal	28日 440kcal	29日 420kcal	30日 430kcal
☆エビフライ&チキン南蛮 おでん風煮 肉だんごチリソース	☆豆腐ステーキ～きのこあん～ 卵とじオムレツ 肉じゃが	☆味噌豚カツ さんまの梅煮 切干し大根煮 0	☆サバのカレームニエル 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーの中華ソテー	☆おきやき風煮込み ナスの黒酢マリネ アジ大葉フライ

\* 献立内容については、変更になる場合があります。