



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

19年1月の献立

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 				
7日 420kcal	8日 450kcal	9日 430kcal	10日 420kcal	11日 440kcal
☆ アジの西京焼き 青菜の柚子浸し 豆腐しんじょうの天ぷら	☆ ねぎ塩あん唐揚げ メバルの照り焼き なすと豚肉の味噌炒め	☆ ハンバーグ～イタリアンソース ひじきと大豆の煮物 エビカツ	☆ サワラの梅塩麴焼き 八宝菜 ブロッコリーの胡麻和え	☆ タラの天ぷら～チリソース～ 牛肉のしぐれ煮 海藻サラダ
🇯🇵 14日 420kcal	15日 420kcal	16日 420kcal	17日 420kcal	18日 440kcal
	☆ サバの味噌がけ 山菜の胡麻和え ひじきとれん根の炒め煮	☆ 肉豆腐 サワラの和風竜田揚げ 春雨ソテー	☆ カレイのカレームニエル 鶏と根菜のごま煮 カリフラワーのマスタードサラダ	☆ アンコウの唐揚げ～香味あん～ いなり餃子 ポテトリんごサラダ
21日 430kcal	22日 420kcal	23日 440kcal	24日 430kcal	25日 420kcal
☆ チーズインハンバーグ～トマトソース～ イカ天の南蛮漬け さつま芋サラダ	☆ 豆腐ステーキ ホッケの照り焼き 肉じゃが	☆ 白身魚の磯辺フライ～タルタルソース～ 菜の花のお浸し チャプチェ風炒め	☆ ビーフカツ～デミグラスソース～ プチ茶碗蒸し ブロッコリーのバジルソテー	☆ サケの照り焼き 白菜の柚子浸し 大根の田楽味噌
28日 460kcal	29日 430kcal	30日 430kcal	31日 430kcal	
☆ 天ぷらの盛り合わせ マーボー大根 青菜ともやしのナムル	☆ サバのムニエル～チリソース～ 炊き合わせ かぼちゃコロッケ	☆ ロース豚カツ 切干し大根煮 カリフラワーマリネ	☆ 鶏肉のパン粉チーズ焼き ポークケチャップ 五目豆煮	

* 献立内容については、変更になる場合があります。