




こだわり御膳

19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>2月のおすすめメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> 2/6 (水) 油淋鶏 2/7 (木) ふろふき大根の鶏味噌がけ 2/13 (水) 冬野菜とベーコンのクリーム煮 2/25 (月) 味噌ロース豚カツ&マーボー大根 2/28 (木) 豆腐しんじょうの天ぷら~野菜あん~ 		 <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 430kcal</p> <p>☆ 牛肉ときのこのチンジャオ風 炊き合わせ こんにゃくの辛子酢みそ和え</p>
<p>4日 430kcal</p> <p>☆ ハンバーグ&オムレツ~シチューソース~ ひじきと大豆の煮物 南瓜サラダ</p>	<p>5日 450kcal</p> <p>☆ 赤魚の照り焼き れん根とささみの梅和え 八宝菜</p>	<p>6日 450kcal</p> <p>☆ 油淋鶏 ブロッコリーとエビの卵ソテー ほうれん草のお浸し</p>	<p>7日 420kcal</p> <p>☆ 白身魚のムニエル~トマトソース~ ふろふき大根の鶏味噌がけ キャベツのピーナツ和え</p>	<p>8日 420kcal</p> <p>☆ サワラの西京焼き 肉じゃが なすの揚げ浸し</p>
<p>11日</p> <p>建国記念の日</p>	<p>12日 450kcal</p> <p>☆ エビフライ~タルタルソース~ 南瓜のそぼろ煮 野菜炒め</p>	<p>13日 420kcal</p> <p>☆ 冬野菜とベーコンのクリーム煮 カレーのカレームニエル チンゲン菜の中華和え</p>	<p>14日 430kcal</p> <p>☆ チキンカツ&ハートオムレツ 切干し大根煮 ポテトリんごサラダ</p>	<p>15日 430kcal</p> <p>☆ ブリのゆうあん焼き 若竹煮 肉だんごの酢豚風</p>
<p>18日 430kcal</p> <p>☆ ハンバーグ~和風ねぎおろしソース~ 炊き合わせ エビチリ</p>	<p>19日 420kcal</p> <p>☆ サバの利休焼き 小車麩卵とじ 小松菜の青しそ和え</p>	<p>20日 430kcal</p> <p>☆ 豚肉の甘味噌炒め 絹揚げの野菜あん 菜の花の辛子和え</p>	<p>21日 460kcal</p> <p>☆ 天ぷらの盛り合わせ 根菜煮 イタリアンマリネ</p>	<p>22日 430kcal</p> <p>☆ ビーフシチュー コールスローサラダ なすの黒酢マリネ</p>
<p>25日 460kcal</p> <p>☆ 味噌豚カツ 小松菜ともやしのナムル マーボー大根</p>	<p>26日 440kcal</p> <p>☆ カレイのパン粉チーズ焼き カリフラワーマリネ 味噌肉じゃが</p>	<p>27日 450kcal</p> <p>☆ チキン南蛮~タルタルソース~ 炊き合わせ 華風和え</p>	<p>28日 450kcal</p> <p>☆ すきやき風煮込み 豆腐しんじょうの天ぷら 花野菜サラダ</p>	

* 献立内容については、変更になる場合があります。