



こだわり御膳

19年3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>3月の おすすめ! メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> 3/7 (木) サケの粕漬け焼き 3/8 (金) カレー煮込みハンバーグ 3/11 (月) 桜えびと空豆のかきあげ 3/18 (月) チーズinハンバーグ 3/20 (水) 手作り白身魚フライ 3/25 (月) タラのバターしょう油焼 		<p>~旬の野菜は栄養ぎっしり! 春野菜を食べて健康生活~</p> <p>春野菜はまだ寒さが厳しい時期に発芽するためこれから成長する為の栄養素が豊富に含まれています。解毒作用や抗酸化作用も高いんですよ!</p> <p>ふきのとう</p> <p>菜の花</p> <p>筍は、根元より先端のほうが栄養価が豊富なんですよ!!</p>		<p>1日 440kcal</p> <p>☆ 鶏肉の竜田揚げ ハムポテトサラダ 大根の甘酢和え</p>
4日 430kcal	5日 430kcal	6日 420kcal	7日 420kcal	8日 430kcal
☆ 牛肉と筍のチンジャオ風炒め 菜の花オムレツ ナスの黒酢マリネ	☆ チーズささみフライ インゲンとツナの胡麻和え エビマヨ	☆ サワラの利休焼き 青菜の煮浸し 豆腐ステーキのそぼろあん	☆ サケの粕漬け焼き 鶏とごぼうの旨煮 白菜の柚子浸し	☆ カレー煮込みハンバーグ じゃが芋のきんぴら キャベツとりんごのサラダ
11日 440kcal	12日 450kcal	13日 430kcal	14日 420kcal	15日 440kcal
☆ ブリの梅味噌焼き ひじきとれん根の炒め煮 桜えびと空豆のかき揚げ	☆ タラの磯辺天ぷら 肉じゃが 菜の花とささみのごま和え	☆ 赤魚の照り焼き&筍コロケ チンゲン菜のわさび和え 豆腐の田楽	☆ カレイのムニエル~トマトソース~ ブロッコリーソテー コールスローサラダ	☆ 鶏肉の唐揚げ 五目きんぴら 豆腐しんじょうの天ぷら
18日 450kcal	19日 410kcal	20日 460kcal	21日	22日 420kcal
☆ チーズinハンバーグ イカ天の南蛮漬 小松菜のお浸し	☆ サバの塩焼き 野菜炒め ブロッコリーの胡麻和え	☆ エビフライ&手作り白身フライ 野菜のコンソメ煮 切干し大根の中華サラダ	春分の日	☆ 肉豆腐 エビカツプレミアム かにたま
25日 440kcal 3.0g	26日 430kcal 3.1g	27日 430kcal 3.0g	28日 420kcal 2.9g	29日 450kcal
☆ 酢鶏 タラのバターしょう油焼き 炊き合わせ	☆ オムレツのハヤシソース アジフィーレ竜田揚げ 花野菜サラダ	☆ ロース豚カツ~ごま味噌ソース~ 根菜煮 チンゲン菜青しそ和え	☆ サケのパン粉チーズ焼き 大根とツナの煮物 海藻サラダ	☆ 天ぷらの盛り合わせ じゃが芋と豚肉の甘辛炒め 山菜の酢物

* 献立内容については、変更になる場合があります。