

こだわり御膳


19年4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>4月のおすすめメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> 4/3 (水) 春野菜のクリーム煮 4/11 (木) エビフライ ～手作りタルタルソース～ 4/16 (火) 油淋鶏、菜の花の辛子酢味噌和え 4/18 (木) カレイのパン粉チーズ焼き ～イタリアントマトソース～ 		<p>栄養士さんからの豆知識 『塩こうじ』のおはなし・・・ 麹(こうじ)の効果</p> <p>① 食品を柔らかく消化の良い状態にし、胃腸の負担を軽減します ② ビタミンB群が豊富。糖質・たんぱく質・脂質の代謝を助けます ③ 腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます</p>		
1日 420kcal	2日 420kcal	3日 450kcal	4日 430kcal	5日 410kcal
☆ タンドリーチキン ポテトサラダ 青菜のナムル	☆ タラの南部焼き 豆腐ステーキのそぼろあん 南瓜煮	☆ 子持ちししゃもフライ 切干しの中華サラダ 春野菜のクリーム煮	☆ ハンバーグ～トマトソース～ ひじきと大豆の煮物 肉じゃがコロッケ	☆ サワラの梅塩こうじ焼き 炊き合わせ カニしぐれフライ
8日 420kcal	9日 410kcal	10日 420kcal	11日 460kcal	12日 420kcal
☆ 鶏肉の梅味噌焼き やわらかごぼうの天ぷら 八宝菜	☆ 赤魚の照り焼き チンゲン菜中華和え なすのそぼろあん	☆ 牛すき煮 白身魚の磯辺焼き ほうれん草の青じそ和え	☆ エビフライ～タルタルソース～ 炊き合わせ 黒酢あんかけ肉団子	☆ サバの味噌がけ じゃが芋のカレーそぼろ炒め 青菜のお浸し
15日 430kcal	16日 440kcal	17日 450kcal 3.0g	18日 430kcal	19日 460kcal
☆ サケの塩こうじ焼き ブロッコリーの胡麻和え 切干し大根煮	☆ 油淋鶏 菜の花の辛子酢味噌和え 野菜炒め	☆ 味噌豚カツ エビとブロッコリーのソテー 若竹煮	☆ カレイのパン粉チーズ焼き ジャーマンポテト 卵しんじょう	☆ 天ぷら盛り合わせ 鶏と根菜の煮物 山菜の酢物
22日 450kcal	23日 440kcal	24日 410kcal	25日 420kcal	26日 430kcal
☆ あんこうの天ぷら～中華あん～ 春雨のゆかりサラダ 高野豆腐の卵とじ	☆ チキン南蛮～タルタルソース～ 炊き合わせ 青菜の辛し和え	☆ 韓国風肉豆腐 オムレツのカニかまあんかけ チヂミ	☆ サバの利休焼き 南瓜のそぼろ煮 野菜の味噌炒め	☆ タラのカレーマリネ シーフード&じゃが芋のトマト煮 菜の花オムレツ
29日 昭和の日 	30日 440kcal 平成最後のメニュー ☆ ヒレカツ&プリプリ!エビカツ 花咲サラダ 炊き合わせ			

* 献立内容については、変更になる場合があります。