



こだわり御膳

19年6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

6月のおすすめメニュー

- ・ 6/ 6 (木) ヒレカツ~新潟タレカツソース付き
- ・ 6/ 7 (金) じゃが芋と野菜のトマト煮
- ・ 6/ 10 (月) ハンバーグ&チーズオムレツ
~テミグラスソース~

- ・ 6/17 (月) ねぎ塩あんからあげ
- ・ 6/21 (金) 牛肉と豆腐の中華炒め
- ・ 6/26 (水) 天ぷら盛り合わせ
&オクラおろしうどん



6月は、じめじめと蒸し暑い日や『梅雨寒』といわれるような日もあり、体調を崩しやすい時期です。そんな時こそバランス良く食べて、元気に過ごしましょう！



3日 420kcal

☆ **肉豆腐**
シーフードカレーオムレツ
なす味噌炒め

4日 430kcal

☆ **タラ天のチリソース**
春雨のゆかりマヨネーズサラダ
肉じゃがコロッケ

5日 420kcal

☆ **牛肉と筍のチンジャオロース**
白身魚の照焼き
揚げ出し豆腐

6日 440kcal

☆ **ヒレカツ~新潟タレカツソース~**
れん根とひじきの炒め煮
黒酢あんかけ肉団子

7日 430kcal

☆ **チキン南蛮~タルタルソース~**
ブロッコリー胡麻和え
じゃが芋と野菜のトマト煮

10日 430kcal

☆ **ハンバーグ&チーズオムレツ**
海藻サラダ
かに玉ボール

11日 440kcal

☆ **子持ちししゃもフライ**
厚揚げ煮の鶏生姜あん
ほうれん草の中華和え

12日 420kcal

☆ **サバの味噌がけ**
肉じゃが
なすのマリネ

13日 410kcal

☆ **カレーのムニエル**
ブロッコリーとワカメの中華和え
ロールキャベツのトマト煮

14日 420kcal

☆ **豚肉のスタミナ炒め**
冷奴
小龍包

17日 440kcal

☆ **ねぎ塩あんからあげ**
和風マーボー豆腐
3色こんにゃくの辛子酢味噌

18日 440kcal

☆ **エビフライ~タルタルソース~**
揚げなすの生姜しょうゆ和え
大根とツナの煮物

19日 420kcal

☆ **タラのパン粉焼き**
コールスローサラダ
海鮮あんやきそば

20日 410kcal

☆ **サバのカレームニエル**
蒸し鶏の胡麻ドレサラダ
新生姜入り肉団子

21日 430kcal

☆ **牛肉と豆腐の中華炒め**
切干しと山菜の煮物
カリフラワーサラダ

24日 460kcal

☆ **タンドリーチキン**
シーフードスパゲティー
青菜のゴマ味噌和え

25日 420kcal

☆ **赤魚の西京焼き**
枝豆腐
春雨の中華ソテー

26日 440kcal

☆ **天ぷら盛り合わせ**
マーボナス
オクラおろしうどん

27日 430kcal

☆ **ハムカツ**
マカロニとりんごのサラダ
ひじき煮

28日 420kcal

☆ **ハンバーグ~イタリアントマトソース~**
ブロッコリーのわさびマヨネーズサラダ
豆腐の田楽