



こだわり御膳

19年9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
2日 420kcal	3日 430kcal	4日 440kcal	5日 430kcal	6日 430kcal
☆ たら南部焼き 春雨ソテー 青菜のピーナツ和え	☆ 牛肉ときのこのシチュー 白身魚フライ 野菜炒め	☆ 味噌豚カツ 炊き合わせ ブロッコリーのゴマ和え	☆ カレイのパン粉チーズ焼き 大根とハムのシーザーサラダ 五目きんぴら	☆ 韓国風肉豆腐 キャベツときゅうりの昆布和え 海鮮ぎょうざ
9日 430kcal	10日 450kcal	11日 440kcal	12日 430kcal	13日 450kcal
☆ サバのねぎ味噌焼き 揚げ出し豆腐 里芋のゴマ和え	☆ ハンバーグ&海老フライ 切干し大根煮 コールスローサラダ	☆ あじの大葉梅肉フライ 味噌肉じゃが おすわい	☆ チンジャオロース 揚げナスのねぎ浸し 根菜煮	☆ 鶏天のカレー南蛮ソース ひじきと大豆の煮物 梅おろしうどん
16日	17日 450kcal	18日 430kcal	19日 440kcal	20日 420kcal
敬老の日 	☆ サーモンフライ~タルタルソース~ シーフードナポリタン さつま芋甘露煮	☆ 鶏とごぼうの柳川風煮 あじシソフライ 長芋と茎わさびのサラダ	☆ 子持ちししゃもフライ 根菜と湯葉の煮物 花野菜サラダ	☆ 豆腐ハンバーグ~おろしポン酢~ じゃが芋のきんぴら風 海藻サラダ
23日	24日 430kcal	25日 460kcal	26日 440kcal	27日 430kcal
秋分の日 	☆ 秋野菜カレー さけの西京焼き 山菜の辛子酢味噌和え	☆ 天ぷら盛り合わせ 豆腐となすの田楽 青菜のお浸し	☆ たら唐揚げ~きのこおろしポン酢~ 八宝菜 れん根と枝豆の胡麻サラダ	☆ オムレツ~ハヤシソース~ 野菜のコンソメ煮 ペンネとりんごのサラダ
30日 450kcal	<p>9月の オススメ! メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・9/ 4(火) 味噌ヒレカツ&白だし風味の茶碗蒸し ・9/10(火) ハンバーグ&海老フライ~ネミグラスソース ・9/13(金) 梅おろしうどん&さんまの柔らか煮 <p>・9/24(火) 秋野菜カレー</p> 			
☆ 酢鶏 青菜と切干しのナムル さと芋の柚子味噌和え				

* 献立内容については、変更になる場合があります。