



# こだわり御膳

## 20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

カロリー・塩分表示

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日 420kcal	4日 430kcal	5日 430kcal	6日 440kcal	7日 420kcal
☆ 赤魚の西京焼き 切干しの甘酢和え 炊き合わせ	☆ 柔らかハンバーグ〜マトソース〜 ナスのマリネ 春雨ソテー	☆ タラ天のきのこおろしソース 長芋サラダ 味噌肉じゃが	☆ 鶏の唐揚げ シーザーサラダ 八宝菜	☆ さんまの柔らか煮 青菜のお浸し 豆腐となすの田楽
10日 420kcal	 11日	12日 420kcal	13日 430kcal	14日 420kcal
☆ カレイのカレームニエル 冬野菜とベーコンのクリーム煮 千草焼き	 建国記念日	☆ サバの柚子味噌がけ 茶碗蒸し 大根とささみの梅和え	☆ サーモンフライ〜和風ナッツソース〜 野菜のコンソメ煮 筍と春菊の白和え	☆ チキンの香りチーズ焼き ポテトリんごサラダ 切干し大根煮
17日 430kcal	18日 440kcal	19日 440kcal	20日 430kcal	21日 430kcal
☆ 豆腐ハンバーグ ブロッコリー胡麻和え れん根牛肉炒め	☆ チキン南蛮〜タルタルソース〜 青菜のお浸し ロールキャベツマト煮	☆ ピーマンとなすの肉詰めフライ 和風ツナキャベツサラダ 切干し大根煮	☆ 豚肉の生姜炒め たらの南蛮漬け 南瓜サラダ	☆  2月のおすすめメニュー  さけのムニエル〜ふわふわ明太マヨソース〜 なす和風マリネ 合鴨だんご炊き合わせ 具だくさんのお豆煮 菜の花わさび漬
 24日	25日 430kcal	26日 440kcal 3.0g	27日 460kcal	28日 430kcal
 天皇誕生日	☆ 美味しく! あんこうの天ぷら 五目きんぴら カニしぐれフライ	☆ 味噌豚カツ なすのそぼろ炒め 青菜のゴマ和え	☆ 天ぷら盛り合わせ ふろふき大根の鶏味噌 もやしのナムル	☆ チキンソテー〜バーベキューソース〜 マカロニチーズサラダ ジャーマンポテト

\* 献立内容については、変更になる場合があります。