

☆ 主菜

☺ 腸活メニュー



こだわり御膳

20年11月の献立



フレッシュランチ39富山店

TEL:076-452-6111

FAX:076-452-6222

月曜日 2日 420kcal	火曜日 3日	水曜日 4日 440kcal	木曜日 5日 430kcal	金曜日 6日 450kcal
<p>☆ 鶏肉の照り焼き～バーベキューソース～ サケの利休焼き 大根のそぼろ煮</p>	<p>文化の日</p>	<p>☆ たら唐揚げ～中華甘酢あん～ れん根の明太マヨサラダ 小松菜の柚子浸し</p>	<p>☆ 牛肉のチンジャオロース メバルの西京焼き ひじき入りおすわい</p>	<p>☆ エビフライ～マスタードソース～ 菊菜の白和え じゃが芋のカレーそぼろ炒め</p>
<p>9日 440kcal</p>	<p>10日 440kcal</p>	<p>11日 430kcal</p>	<p>12日 450kcal</p>	<p>13日 440kcal</p>
<p>☆ あんこうの天ぷら～ねぎあんかけ～ 牛肉じゃが ブロッコリーのゴマ和え</p>	<p>☆ ハンバーグ～ふんわりスパイシーカレーソース～ 南瓜煮 野菜炒め</p>	<p>☆ さんまの南蛮漬け 絹揚げの野菜生姜あん フキの土佐和え</p>	<p>☆ アジフライ 春雨ソテー さつま芋ときのこのしんじょう</p>	<p>☺ 腸活メニュー カレーのムニエル～豆乳きのこクリームソース～ 五目きんぴら 切干しとひじきの甘酢和え</p>
<p>16日 440kcal</p>	<p>17日 430kcal</p>	<p>18日 450kcal</p>	<p>☺ 腸活メニュー ☆ 赤魚の塩麹焼き 秋の実りクリームシチュー 小松菜のナムル</p>	<p>20日 430kcal</p>
<p>☆ サケのムニエル～香味ソース～ 八宝菜 春雨のゆかりマヨサラダ</p>	<p>☆ 鶏肉のマスタード照り焼き ほうれん草と湯葉のお浸し 切干しのチャプチェ風炒め</p>	<p>☆ 天ぷらの盛り合わせ 炊き合わせ 茶碗蒸し</p>	<p>☆ 牛肉と舞茸のすき煮 ブリの柚子味噌焼 花野菜サラダ</p>	<p>22日 430kcal</p>
<p>23日</p>	<p>24日 430kcal</p>	<p>25日 430kcal</p>	<p>26日 460kcal</p>	<p>27日 470kcal</p>
<p>助労感謝の日</p>	<p>☺ 腸活メニュー ☆ 中華風味噌肉豆腐 オクラと湯葉のお浸し 紅あずま芋の甘露煮</p>	<p>☆ たらパン粉焼き&クリームコロッケ 炊き合わせ 中華和え</p>	<p>☆ タレカツ～新潟タレカツソース～ ブロッコリーポテトサラダ 野菜あんかけ焼きそば</p>	<p>☆ チキン南蛮～タルタルソース～ 揚げナスの生姜醤油和え 牛肉とごぼうの甘辛山椒炒め</p>
<p>30日 450kcal</p>	<p>☺ 腸活メニューについて・・・ 新型コロナウイルスとインフルエンザが同時流行することを『ツインデミック』と呼ばれ、大変危惧されています。 11月の献立にも、これらを予防する食材を引き続きたくさん取り入れさせて頂きました！ 今回はひとつ、腸活食材の発酵食品の中で使用している『こうじ味噌』について紹介いたします！！</p>		<p>富山市にある、老舗の味噌屋さんのお味噌を使用。 創業当時の昔から変わらない『こうじ蓋製法』で、添加物を一切使用せずに作ってられます。とてもコクのある味わい深いお味噌です。今後も煮物などで使用していく予定です！</p>	<p>天然醸造 無添加 30年 創業明治 新井こうじみそ商店 SHIN-MURA KOUJIMISO</p>
<p>☺ 腸活メニュー ☆ ふっくらアジフィーレフライ 菊菜とさつま芋の白和え こんにゃくの辛子酢味噌和え</p>	<p>☆ 今月のメニューでは、24日の『中華風味噌肉豆腐』に使用しています ☆</p>			

* 献立内容については、変更になる場合があります。