

5月 こだわり御膳

フレッシュランチ39富山店
TEL:076-452-6111
FAX:076-452-6222

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>コロナ対策!</p> <p>腸内環境を整えて、免疫力をアップしましょう!</p> <p>今月も、『腸活メニュー』の日には、特に有効といわれている味噌や塩こうじなどの発酵食品や、食物繊維、青魚、青菜を意識した献立になっています!!</p> <p>第4波や変異型ウィルスに負けずにがんばりましょう!!</p>				
<p>3日 430kcal 3.0g</p> <p>憲法記念の日</p>	<p>4日 440kcal 3.0g</p> <p>みどりの日</p>	<p>5日 440kcal 3.0g</p> <p>こどもの日</p>	<p>6日 430kcal 3.0g</p> <p>腸活メニュー</p> <p>★ カレイの塩こうじ焼き</p> <p>カレー肉じゃが 3種の海藻さっぱりサラダ</p>	<p>7日 430kcal 3.0g</p> <p>★ すき焼き風煮込み</p> <p>春雨の梅肉サラダ 野菜の天ぷら</p>
<p>10日 430kcal 3.0g</p> <p>★ サケのムニエル ～明太マヨソース～ 筑前炊き 青菜の辛し和え</p>	<p>11日 440kcal 2.9g</p> <p>★ 瀬戸内レモンチキンカツ</p> <p>切干しのチャプチェ風 フルーツコールスローサラダ</p>	<p>12日 440kcal 3.0g</p> <p>★ エビフライ ～オーロラソース～ ポテトサラダ ブロッコリーのバジルソテー</p>	<p>13日 430kcal 3.0g</p> <p>腸活メニュー</p> <p>★ さばのねぎ味噌焼き</p> <p>鶏とひじきの甘辛煮 炊き合わせ</p>	<p>14日 430kcal 2.9g</p> <p>★ 白身魚の香草焼き</p> <p>春雨のカレーそば炒め シャキシャキポテトサラダ</p>
<p>17日 430kcal 3.1g</p> <p>★ 肉豆腐</p> <p>ほうれん草と蒸し撮りのサラダ カレイのごま照り焼き</p>	<p>18日 430kcal 3.0g</p> <p>いいきいき!メニュー!</p> <p>★ さんまのカレー南蛮漬け</p> <p>野菜炒め 青菜と昆布のお浸し</p>	<p>19日 430kcal 3.0g</p> <p>★ ラタトゥイユ風ハンバーグ</p> <p>わかめと春雨のサラダ 揚げ出し豆腐オクラおろしあん</p>	<p>20日 440kcal 3.0g</p> <p>★ チキン南蛮 ～タルタルソース～ イタリアンサラダ 根菜の炒め煮</p>	<p>21日 430kcal 3.1g</p> <p>★ 赤魚の山椒焼き</p> <p>さといものごま和え 焼きそばの中華あん</p>
<p>24日 450kcal 3.1g</p> <p>★ 厚切りハムカツ ～トマトマスタードソース～ 筍の味噌煮 きのこ柚子の白和え</p>	<p>25日 440kcal 3.0g</p> <p>★ たらのかから揚げ ～和風ねぎわさびソース～ おすわい れん根と豚肉のソテー</p>	<p>26日 460kcal 2.9g</p> <p>★ 天ぷらの盛り合わせ</p> <p>絹揚げのカニあんかけ 青菜お胡麻和え</p>	<p>27日 460kcal 3.0g</p> <p>腸活メニュー</p> <p>★ 豆腐ハンバーグ ～味噌バターソース～ 春雨の中華サラダ じゃが芋のきんぴら風</p>	<p>28日 430kcal 3.0g</p> <p>★ ポークケチャップ</p> <p>赤魚の西京焼き ブロッコリーの辛子和え</p>
<p>31日 440kcal 3.1g</p> <p>★ 油淋鶏</p> <p>さばの塩焼き 切干し大根煮</p>	<p>* 献立内容については、変更になる場合があります。</p> <p>※いいきいき!メニュー!5月のテーマは『がん予防』です 脂肪、塩分を避け、野菜をたっぷり食べましょう!!</p>			