



こだわり御膳

7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	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>★ いきいき!メニュー!7月のテーマは『イライラ、ストレス予防メニュー』です!</p> <p>栄養バランスが崩れるとイライラしやすくなります・・・。 心の安定と密接なビタミンB1やカルシウムをしっかりとって、この『コロナ禍』のストレスに少しでも備えたいですね。 豚肉には夏バテ防止にもなるビタミンB1が豊富です!たまねぎには硫化アリル、カルシウムなどイライラに効果的な成分がたくさん含まれているんですよ。</p> 			1日 430kcal 3.1g	2日 430kcal 3.0g
			★ タラのムニエル ～カレーソース～ オクラの梅和え 肉だんごの甘酢あん	★ 豚肉のスタミナ炒め ひじき五目煮 菊菜の白和え
5日 440kcal 3.0g	6日 430kcal 3.1g	7日 440kcal 3.0g	8日 430kcal 3.1g	9日 430kcal 3.0g
★ メルルーサのから揚げ ～香味ソース～ 野菜とベーコンの卵ソテー 炊き合わせ	★ 鶏肉の山賊焼き 肉じゃが 春雨のしそ風味サラダ	★ ピーマンの肉詰めフライ ～トマトデミソース～ あんかけ焼きそば 卵の花サラダ	★ さばのねぎ味噌がけ 里芋のごま味噌和え 絹揚げそぼろ煮	★ ポークケチャップ 赤魚の西京焼き マカロニチーズサラダ
12日 440kcal 3.0g	13日 430kcal 3.1g	14日 440kcal 3.0g	15日 430kcal 3.0g	16日 420kcal 3.0g
★ チキンカツ ～柑橘風味ソース～ ブロッコリー粒マスタードサラダ 五目卵の花	★ 豚肉となすのわさびだれ炒め 春雨ときゅうりの明太サラダ つくねの照り焼き	★ タラのムニエルと焼きじゃがの サルサソースがけ 青菜のごま和え 揚げ出し豆腐の青じそおろしあん	★ ビーフシチューオムレツ フルーツコールスローサラダ イカ天の南蛮漬	★ 豆腐ハンバーグ ～ねぎおろしポン酢～ エビフリッターチリソース 筑前煮
19日 450kcal 3.1g	20日 430kcal 3.0g	21日 460kcal 3.0g	22日	23日
★ 鶏肉のから揚げ ～トマトみぞれだれ～ さばの塩焼き ブロッコリーのタルタルサラダ	★ いきいき!メニュー! ★ サケのムニエル ～豆乳明太マヨソース～ あげとオクラのお浸し 豚肉とゴーヤの味噌炒め	★ 天ぷら盛り合わせ 冷やしうどん 炊き合わせ	海の日	スポーツの日
26日 430kcal 3.0g	27日 430kcal 3.1g	28日 450kcal 3.0g	29日 450kcal 3.0g	30日 430kcal 3.0g
★ かわいいの塩麴焼き 千草焼き 豆腐しんじょうの天ぷら 甘酢あん	★ 鶏肉の照りダレ焼き 切干しときゅうりの和風ナムル 五目ひじき	★ 手作り白身フライ ～タルタルソース～ 大根の生姜煮 華風和え	★ ハンバーグ&エビフライ ～バーベキューソース～ あじの南蛮漬 なすの生姜お浸し	★ タラのパン粉焼き ～夏野菜トマトソース～ ブロッコリーの胡麻和え 枝豆とひじきの白和え

* 献立内容については、変更になる場合があります。