



腸活メニュー
主菜



こだわり御膳

21年10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！10月のテーマは『胃腸の調子を整える食材メ』</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>☆ きゃべつ・・・きゃべつの持つビタミンU（キャベジン）は、胃粘膜の代謝を促し胃炎の回復効果があります。</p> <p>☆ りんご・・・健胃効果。胃の不快感を緩和してくれます。</p> <p>☆ しそ・・・しそ（大葉）の香りのもとが、胃液の分泌を促してくれます。</p> <p>☆ 大根・・・大根の持つ消化酵素が、食べ物の消化を促進してくれます。</p> <p>☆ オクラ・・・ねばねばのムチンという成分が胃もたれなどの症状を和らげてくれます。</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid yellow; padding: 5px;"> <p>10月10日は『目の愛護デー』です</p> <p>目の疲れをとるのにも、ブルーベリーに含まれるアントシアニンが効果的！ブルーベリーの皮にも豊富に含まれています！また、ビタミンAを多く含む、うなぎ・人参・南瓜・ほうれん草なども、効果的です。</p>  </div> </div>				<p>1日 430kcal 3.0g</p> <p>☆ ピーマンの肉詰め&クリームコロッケ</p> <p>～トマトソース～</p> <p>やさい炒め</p> <p>かにしんじょう</p>
<p>4日 430kcal 3.1g</p> <p>☆ カレイのパン粉焼き</p> <p>～スパイスカレーソース～</p> <p>大根煮のかにあんかけ</p> <p>人参の明太バターソテー</p>	<p>腸活メニュー</p> <p>☆ 鶏と秋野菜の豆乳クリームがけ</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>パンネとシーフードのトマトソテ</p>	<p>6日 430kcal 3.0g</p> <p>☆ たらの柚子味噌焼き</p> <p>おすわい</p> <p>菊菜の白和え</p>	<p>7日 440kcal 3.1g</p> <p>☆ ヒレカツ</p> <p>～ごま味噌カツソース～</p> <p>ロールキャベツ煮</p> <p>イタリアンサラダ</p>	<p>8日 430kcal 3.1g</p> <p>☆ ハンバーグ</p> <p>～きのこたっぷりハヤシソース～</p> <p>五目ひじき</p> <p>りんごとキャベツのサラダ</p>
<p>11日 470kcal 3.0g</p> <p>☆ 鶏と車麩の卵とじ</p> <p>あげだし豆腐おろしあん</p> <p>卵の花サラダ</p>	<p>腸活メニュー</p> <p>☆ タラ天と里芋天の柚子きのこあん</p> <p>わかめのえびの塩だれ和え</p> <p>チャプチェ風炒め</p>	<p>13日 460kcal 3.1g</p> <p>腸活メニュー</p> <p>☆ さけの粕漬け焼き</p> <p>味噌肉じゃが</p> <p>ブロッコリーごま和え</p>	<p>14日 470kcal 3.0g</p> <p>☆ 赤魚のバター風味焼き</p> <p>炊き合わせ</p> <p>ポテトコーンサラダ</p>	<p>15日 480kcal 2.9g</p> <p>☆ タルタルから揚げ</p> <p>大根と青菜の昆布和え</p> <p>トマトバジルスパゲティー</p>
<p>18日 440kcal 3.0g</p> <p>☆ カレイのパン粉焼き</p> <p>～トマトソース～</p> <p>大根の明太マヨソース</p> <p>じゃが芋のオイスター炒め</p>	<p>☆ ハンバーグ&エビフライ</p> <p>～バーベキューソース～</p> <p>野菜の塩ダレ炒め</p> <p>揚げナスのみぞれあん</p>	<p>20日 440kcal 3.0g</p> <p>☆ 鶏肉の秋やさいカレー</p> <p>青菜のお浸し</p> <p>あじの南蛮漬け</p>	<p>21日 440kcal 3.0g</p> <p>☆ 豚肉のスタミナ炒め</p> <p>たらの照り焼き</p> <p>絹あげのそぼろあん</p>	<p>22日 430kcal 2.9g</p> <p>いきいき！メニュー！</p> <p>☆ 白身魚のゆかり天&炊き合わせ</p> <p>水菜とりんごのサラダ</p> <p>きのこ柚子の白和え</p>
<p>25日 440kcal 3.0g</p> <p>☆ トマト油淋鶏</p> <p>ブロッコリーポテトサラダ</p> <p>炊き合わせ</p>	<p>腸活メニュー</p> <p>☆ 天ぷら盛り合わせ</p> <p>いなりぎょうざおろしポン酢</p> <p>筑前煮</p>	<p>27日 440kcal 2.9g</p> <p>☆ 手作り白身フライ</p> <p>なす味噌炒め</p> <p>大根とオクラのわさび和え</p>	<p>28日 430kcal 3.0g</p> <p>☆ 豚肉ときのこの生姜炒め</p> <p>キャベツの甘酢和え</p> <p>五目卵の花</p>	<p>29日 440kcal 3.1g</p> <p>☆ 海鮮あんかけ焼きそば</p> <p>秋の彩りコールスローサラダ</p> <p>照り焼き肉団子</p>

* 献立内容については、変更になる場合があります。

* カロリー、塩分は1週間トータルでバランスを考慮しています。また献立表の作成時の計算値となります。
お届けする商品と多少前後する場合があります。