

こだわり御膳

21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

☆ 主菜
腸活メニュー

カロリー・塩分表示
金曜日

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>※いきいき！メニュー！11月のテーマは『秋によくある体調の不調を食事で予防しましょう！』です</p> <p>☆ 乾燥に伴う咳など・・・大根、ねぎ、生姜、大豆製品など。肺を乾燥から守る効果があります。</p> <p>☆ 不眠症・・・まくろ、舞茸、黒豆、豆腐など。潤いと血液を補う作用があります。特にまくろの成分は効果的！</p> <p>☆ 冷え性・・・南瓜、たまねぎ、生姜など。特に玉ねぎの成分は神経を鎮める作用があります。</p>				
1日 450kcal 3.0g	2日 440kcal 3.1g	3日	4日 440kcal 3.0g	5日 450kcal 3.0g
<p>☆ ハンバーグ&クリームコロッケ ～トマトソース～ 野菜の甘酢和え ポテトコーンサラダ</p>	<p>腸活メニュー ☆ ホイコーロー さつま芋入りひじき煮 くわい入りつくねの照り焼き</p>	<p>文化の日</p>	<p>☆ タンドリーチキン 南瓜とベーコンのシチュー パンネのトマトソテー</p>	<p>☆ カニ足フライ ～和風ナッツソース～ マーボー大根 青菜のお浸し</p>
8日 440kcal 3.1g	9日 450kcal 3.1g	10日 440kcal 3.0g	11日 440kcal 3.0g	12日 440kcal 3.0g
<p>☆ 鶏肉のマスタード照り焼き 大根と水菜の生姜サラダ カレー風味焼きそば</p>	<p>☆ 白身魚のフリッター ～サルサソース～ 花野菜とさつま芋の胡麻和え さげときのこの和風パスタ</p>	<p>☆ さばのねぎ味噌焼き 華風和え 五目卵の花</p>	<p>☆ ポークケチャップ ロールキャベツコンソメ煮 マカロニサラダ</p>	<p>イキイキ！メニュー ☆ マグロカツ 切干大根のわさびマヨサラダ 豆腐の五目煮</p>
15日 440kcal 3.0g	16日 430kcal 3.0g	17日 460kcal 3.1g	18日 450kcal 3.0g	19日 440kcal 3.1g
<p>☆ カレイのパン粉チーズ焼き 菊菜の白和え じゃが芋のコーンクリーム煮</p>	<p>☆ 味噌おでん風味 ぶりの照り焼き 卵の花サラダ</p>	<p>腸活メニュー ☆ ハムポテトフライ&オムレツ ～トマトマスタードソース～ 3色こんにゃくの胡麻和え 五目ひじき煮</p>	<p>☆ たらの粕漬け焼き 春雨と青菜のツナサラダ 揚げ出し豆腐</p>	<p>☆ やわらかささみのカレーフリッター わかめの塩だれ和え じゃが芋のオイスター炒め</p>
22日 440kcal 3.0g	23日	24日 470kcal 3.0g	25日 450kcal 3.0g	26日 440kcal 3.0g
<p>☆ ピーマンの肉詰めトマト煮風 野菜炒め 五目春雨サラダ</p>	<p>助労感謝の日 ☆ 鶏肉のからあげ ～ねぎ塩だれ～ 花野菜サラダ 切干し大根とさつまあげの煮物</p>	<p>☆ 天ぶらの盛り合わせ 大根の柚子昆布和え 炊き合わせ</p>	<p>腸活メニュー ☆ きのこと豚肉のチンジャオ風焼きそば あんこうの南蛮漬け 五目卵の花</p>	<p>☆ さけの味噌ダレ焼き ゆかり和え 大根のそぼろ煮</p>
29日 440kcal 3.0g	30日 460kcal 3.1g			
<p>☆ ハンバーグ ～茄子とトマトのデミソース～ きゃべつの甘酢和え 秋の実りの豆乳シチュー</p>	<p>☆ 鶏肉のからあげ ～ねぎ塩だれ～ 花野菜サラダ 切干し大根とさつまあげの煮物</p>			

*献立内容については、変更になる場合があります。