



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

★ 主菜、カロリー、塩分表示

月曜日 2日 450kcal 3.0g	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日 430kcal 3.0g
★ トマト油淋鶏 カリフラワーシーザーサラダ 野沢菜の和風パスタ	 憲法記念日	 みどりの日	 こどもの日	★ 青じそおろしハンバーグ 腸活メニュー 菜の花とベーコン卵ソテー 炊き合わせ
9日 430kcal 3.0g	10日 430kcal 3.0g	11日 470kcal 3.1g	12日 440kcal 3.0g	13日 430kcal 3.1g
★ 白身魚のパン粉焼き ～チリソース～ きゃべつとかにかまのお浸 絹揚げそぼろあん	★ チキンソテー ～野菜たっぷりクリームシチューソース～ シーフードパンネ わかめの甘酢和え	★ 5月のおすすめメニュー ★ 天ぷら盛り合わせ 冷やしうどん 菊菜とかまぼこの白和え	★ ポークケチャップ & 白身魚フライ 大根とオクラのお浸し 豆腐ステーキのねぎあんかけ	★ サケのムニエル ～明太マヨソース～ 筍とわかめの味噌煮 豚肉と春雨の塩だれ炒め
16日 440kcal 3.0g	17日 430kcal 3.1g	18日 440kcal 3.0g	★ 腸活メニュー 19日 450kcal 2.9g	20日 460kcal 3.0g
★ あじのから揚げ ～野菜あんかけ～ ブロッコリー胡麻和え なすとベーコントマト煮	★ ハンバーグ&ミニ目玉焼き ～ふんわりスパイシーカレーソース～ 野菜のコンソメ煮 ポテトリンゴサラダ	★ かれいのごま照り焼き & 肉じゃが ツナマカロニサラダ 豆腐しんじょう天のおろしポン酢	★ チーズinメンチカツ 筑前煮 お酢和え	★ 甘辛とりそぼろコロッケ 青菜のピーナツ和え 魚のから揚げ甘酢たれ
23日 450kcal 3.0g	24日 430kcal 3.0g	25日 450kcal 2.9g	26日 430kcal 3.0g	27日 450kcal 3.1g
★ 5月のおすすめメニュー ★ とり天のきのこおろしあん 菜の花のペペロン風パスタ 花野菜サラダ	★ さばのねぎ味噌焼き 切り干し大根煮 きゃべつ甘酢和え	★ ピーマン肉詰めフライ 炊き合わせ イタリアンサラダ	★ 五目あんかけうどん 野菜の天ぷら ゆかり和え	★ チキンカレー&エビフライ きゅうりと春雨のサラダ 照焼き肉だんご
★ 腸活メニュー 30日 440kcal 3.1g	31日 440kcal 3.0g	 今月も、『腸活メニュー』の日には、特に有効といわれているきのこ類や、チーズ、味噌など、発酵食品を意識した献立になっています!! 日々の食事が『未来のからだ』をつくっています!! コロナに負けず、がんばりましょう!! 		
★ あじの南蛮漬 チャプチェ風炒め ポテトチーズサラダ	★ オムレツ&米粉メンチカツ ～デミトマトソース～ 彩り春雨サラダ 五目ひじき煮			

*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。

*献立内容について・・・急に食材入荷が困難になる場合もあり、メニュー内容を変更させていただく場合がございます。どうぞご了承ください。