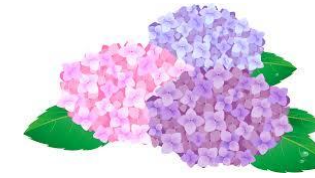




こだわり御膳



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>6月は、じめじめと蒸し暑い日や『梅雨寒』といわれるような日もあり、体調を崩しやすい時期です。そんな時こそバランス良く食べて、元気に過ごしましょう!!</p> 		<p>1日 430kcal 3.0g</p> <p>腸活メニュー</p> <p>☆ さわらの塩こうじ焼き & 炊き合わせ さつま芋とブロッコリーの胡麻和え 鶏天の甘酢あん</p>	<p>2日 430kcal 3.0g</p> <p>☆ 鶏肉の山椒照り焼き</p> <p>菜の花の辛し和え いかとじゃが芋のトマト煮</p>	<p>3日 420kcal 3.1g</p> <p>☆ さけの西京漬け焼き</p> <p>きゅうりの梅しらす和え 豚肉とゴーヤの味噌炒め</p>
<p>6日 430kcal 3.0g</p> <p>☆ カレイのムニエル ～ハニーマスタード風味～ 和風スパゲティー エビフリッター</p>	<p>7日 440kcal 3.0g</p> <p>☆ 豚肉のカレー生姜炒め</p> <p>揚げ出し豆腐オクラおろしポン酢 トマトペンネ</p>	<p>8日 450kcal 3.0g</p> <p>☆ 子持ちシシャモフライ</p> <p>揚げなすの和風生姜あん 炊き合わせ</p>	<p>9日 430kcal 3.1g</p> <p>腸活メニュー</p> <p>☆ マーボーあん焼きそば</p> <p>カニしぐれオムレツ ひじき入りおすわい</p>	<p>10日 440kcal 3.0g</p> <p>☆ エビカツ ～和風ナッツソース～ きゅうりと蒸し鶏のわさび和え 肉じゃが</p>
<p>13日 460kcal 3.0g</p> <p>6月のおすすめメニュー</p> <p>☆ 天ぷら盛り合わせ</p> <p>梅おろしうどん ひじきと里芋の和え物</p>	<p>14日 450kcal 3.1g</p> <p>☆ あじのカレーマリネ風</p> <p>なすのポロネーゼ風 お豆腐がんも煮</p>	<p>15日 440kcal 3.0g</p> <p>☆ さばのねぎ味噌焼き</p> <p>鶏と根菜の煮物 春雨のしそ風味サラダ</p>	<p>16日 430kcal 3.0g</p> <p>☆ ハンバーグ ～わさびおろしソース～ きゅうりといかの甘酢和え 山菜としらたきの炒り煮</p>	<p>17日 440kcal 3.0g</p> <p>☆ 鶏肉のから揚げ ～レモン果汁添え～ 花野菜胡麻ドレサラダ きのこことじゃが芋のソテー</p>
<p>20日 460kcal 3.0g</p> <p>☆ ヒレカツ ～国産大根のおろしポン酢～ 絹揚げの卵あん シーザーサラダ</p>	<p>21日 440kcal 3.0g</p> <p>☆ タラのパン粉焼き ～ふんわりスパイシーカレーソース～ さつま芋とお豆のサラダ 青菜とベーコンのソテー</p>	<p>22日 460kcal 3.0g</p> <p>☆ エビフライ&ハムポテトフライ ～イタリアントマトソース～ 大根とオクラのお浸し 五目きんぴら</p>	<p>23日 440kcal 3.1g</p> <p>腸活メニュー</p> <p>☆ 韓国風肉豆腐</p> <p>五目焼きそば めかぶのお浸し</p>	<p>24日 440kcal 3.0g</p> <p>☆ ふっくらアジフライ</p> <p>ひじきと鶏の煮物 明太ポテトサラダ</p>
<p>27日 450kcal 3.0g</p> <p>☆ カレイの南蛮漬け</p> <p>きゃべつとカニカマお浸し じゃが芋のオイスター炒め</p>	<p>28日 460kcal 3.0g</p> <p>6月のおすすめメニュー</p> <p>☆ 鶏の磯部天ぷら</p> <p>冷やし抹茶そば ひじきと青菜のマヨポン酢和え</p>	<p>29日 450kcal 3.0g</p> <p>☆ ハムカツ ～デミグラスソース～ 炊き合わせ 南瓜サラダ</p>	<p>30日 440kcal 3.1g</p> <p>☆ ハンバーグ ～おろし照り焼きソース～ 切干しのチャプチェ風 さば塩焼き</p>	

*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。
 *献立内容については、変更になる場合があります。