

こだわり御膳

4月の献立

フレッシュランチ39富山店
 TEL:076-452-6111
 FAX:076-452-6222

※カロリー、塩分表示入り (ご飯分は含みません)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日 440kcal 3.0g	2日 440kcal 3.1g	3日 450kcal 3.0g	4日 430kcal 3.0g	5日 460kcal 3.0g
☆ ピーマンの肉詰めフライ ～バーベキューソース～ 	☆ 豚肉の焦がしにんにく風味炒め 	☆ 桜えびグラタンコロッケ & チーズinハンバーグ 	☆ 白身魚のムニエル ～菜の花のシチューソースがけ～ 	☆ 鶏肉の唐揚げ ～ゆずこしょう添え～ 
8日 460kcal 3.1g	9日 430kcal 3.0g	10日 440kcal 3.1g	11日 440kcal 3.1g	12日 460kcal 3.0g
☆ すき焼き風コロッケ & 炊き合わせ 	☆ 赤魚の西京焼き 	☆ チンジャオ風塩焼きそば 	☆ ハンバーグ&チキンソテー 小袋・トリュフ薫るココ旨ソース 	腸活メニュー ☆ アジフライ/肉じゃが添え 
15日 470kcal 3.0g	16日 440kcal 3.0g	17日 450kcal 3.1g	18日 470kcal 3.1g	19日 460kcal 3.1g
☆ 天ぷらの盛り合わせ 	☆ サーモンの香草パン粉焼き ～バジルトマトソース～ 	☆ ちゃんぽん風あんかけうどん 	☆ 新潟たれカツ 	腸活メニュー ☆ ささみチーズフライ ～スパイスカレーソース～ 
22日 470kcal 3.1g	23日 430kcal 3.0g	24日 450kcal 3.0g	25日 440kcal 3.1g	26日 430kcal 3.0g
☆ とり天のスイートチリソースがけ 	腸活メニュー ☆ 味噌肉豆腐 	☆ 赤魚の唐揚げ ～油淋あん～ 	☆ 4月のおすすめメニュー 牛肉と春野菜の甘辛炒め & エビカツプレミアム 	☆ 白身カレイの山椒照り焼き 
29日	30日 450kcal 3.0g	<p>季節の変わり目は自律神経を整える食事を・・・</p> <p>『幸せホルモン』と呼ばれる”セロトニン”・・・自律神経のバランスを整える働き働きがあるホルモンで、約9割が『腸』から分泌されています。</p> <p>第2の脳とも呼ばれる腸の環境を整えることで、自律神経のバランスも良くなります☆『腸活』も大切ですね！！</p> <p>♥おすすめ食材 → トマト(神経のリラックス、血流促進効果の『ギャバ』という成分を多く含みます) ブロccoli(体にストレスがかかると大量に消費される『ビタミンC』を多く含みます) 鮭、バナナ、チーズなどの乳製品(セロトニンの生成に必要なトリプトファンを多く含む)</p>		
<p>昭和の日</p> 	<p>☆ たらのカレー風味南蛮酢漬け & たけのこの味噌煮</p> 			

*献立内容については、変更になる場合があります。