

専門の栄養士が  
監修したバランスの  
取れたメニュー



# 1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

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>★1月のおすすめメニュー</p> <p>1/17 (金) ヒレカツ&amp; お豆のスパイスカレー 1/29 (水) 天ぷらの盛り合わせ ※天丼のたれ添え!!</p>		<p>★温活メニューデー</p> <p>1/6 (月) 豚肉のカレー生姜炒め 1/15 (水) 韓国風味噌肉豆腐 1/20 (月) 赤魚の粕漬け焼き、 豆乳鍋風煮込みなど</p>		<p>今年の『大寒』は1月20日です。 一年で一番気温が低くなる時期ですね。 からだのあたたまる食事で風邪などひか ないように頑張りましょう!!</p>
<p>あけまして おめでとう ございます</p>				<p>大寒</p>
6日 460kcal 3.1g	7日 450kcal 3.0g	8日 470kcal 3.0g	9日 450kcal 3.1g	10日 440kcal 3.0g
<p>温 ★ 温活メニュー 豚肉の焦がし にんにく風炒め</p>	<p>★ 赤魚柚子味噌焼き</p>	<p>★ ハムサラダフライ &amp; チーズオムレツ</p>	<p>★ 鶏肉のねぎ塩焼き</p>	<p>★ カレイの彩り湯葉 あんかけ</p>
13日 470kcal 3.0g	14日 460kcal 3.1g	15日 450kcal 3.1g	16日 440kcal 3.0g	17日 460kcal 3.1g
<p>★ ピーマンとなすの 肉詰めフライ</p>	<p>★ ハンバーグ&amp;チキン南蛮 ~バーベキューソース~</p>	<p>温 ★ 温活メニュー 韓国風味噌肉豆腐</p>	<p>★ さけのムニエル ~トマトマリネソース~</p>	<p>★ 1月のおすすめメニュー ★ ヒレカツ &amp; おまめとひき肉のカレー</p>
20日 440kcal 3.0g	21日 450kcal 3.0g	22日 450kcal 3.1g	23日 450kcal 3.1g	24日 470kcal 3.0g
<p>温 ★ 温活メニュー 赤魚の粕漬け焼き</p>	<p>★ やわらかささみのフリッター ~野菜&amp;フルーツのソース~</p>	<p>★ あじのしそフライ</p>	<p>★ 豚肉の生姜炒め</p>	<p>★ たら天の油淋あん</p>
27日 470kcal 3.0g	28日 450kcal 3.1g	29日 480kcal 3.1g	30日 460kcal 3.1g	31日 470kcal 3.0g
<p>★ 白身魚フライ ~彩りタルタルソース~</p>	<p>★ さばの味噌がけ</p>	<p>★ 1月のおすすめメニュー ★ 天ぷらの盛り合わせ ~小袋の天丼たれ添え~</p>	<p>★ 豚肉ときこのこの 和風カレーうどん</p>	<p>★ ささみフライ&amp;オムレツ ~テミグラスソース~</p>

※献立内容については変更になる場合があります。  
※写真はイメージです。



監修 (株)フードシステム 栄養士 高野麻未