

舞浜倶楽部 メニュー

7月



今週の注目は...助六です！

歌舞伎十八番のひとつ。「助六所縁江戸桜(すけろくゆかりのえんざくら)」の通称で、主人公の名前でもある「助六」に由来する。

この演目の幕間に出される弁当であったからという説もあるそうです。



舞浜倶楽部®
新浦安フォーラム

* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	26 日(日)	27 日(月)	28 日(火)	29 日(水)	30 日(木)	31 日(金)	8月1 日(土)
朝食	人参パン ジャム、マーガリン スクランブルエッグ とハム モロヘイヤのスープ 牛乳	納豆 鱈西京焼き 高野豆腐旨煮 焼き海苔 味噌汁 白飯	レーズンパン ジャム、マーガリン 焼きスパム とミニサラダ トマトスープ ジュース	小鉢三種盛り ・梅ちりめん ・昆布佃煮 ・牛時雨煮 丸十の煮物 味噌汁、お粥、梅干し	バターロール ジャム、マーガリン ジャーマンポテト 根菜スープ 牛乳	なめ茸とろろ はんぺん旨煮 にしん甘露煮 酢蓮根 たらこ しし唐 味噌汁 白飯	ピザトースト 温野菜ドレッシング和え ビーフコンソメスープ ジュース
エネルギー	490 kcal	536 kcal	417 kcal	489 kcal	508 kcal	354 kcal	450 kcal
塩分	3.3 g	3.6 g	2.8 g	4.3 g	2.1 g	4.1 g	3.6 g
昼食	クービーイリチ イナムドゥチ タコライス 香の物	もずく酢 茄子オランダ煮 助六寿司 ガリ 味噌汁	ゴーヤツナ和え 豆腐みぞれ掛け 三色丼 香の物 味噌汁	ジーマーミー豆腐 フーチャンプル 豚煮炙り 味噌汁 白飯	生ハムとコロ野菜 ミニナポリタン ロールポークフライ 味噌汁 白飯	小松菜の煮浸し 出汁巻き カツオ焼き霜井 香の物 赤出汁	竹輪と胡瓜のマヨ和え 鶏天 冷麦 薬味、蕎麦つゆ
エネルギー	572 kcal	685 kcal	640 kcal	757 kcal	629 kcal	379 kcal	483 kcal
塩分	3.4 g	4.0 g	4.8 g	3.3 g	3.8 g	2.4 g	3.3 g
夕食	玉子豆腐 マグロの刺身 肉じゃが 味噌汁 白飯	人参松前 焼き穴子 鱈ちり蒸し 薬味、ポン酢 味噌汁 白飯	甘海老麴漬け 豚と野菜の田舎煮 舌平目の揚げ出し 薬味、煎り出汁 味噌汁 白飯	おかわかめお浸し 鰯のなめろう 若鶏塩麴焼き 味噌汁 白飯	法蓮草しめじ浸し 初夏野菜と旨出ゼリー 丸茄子と牛肉の 香味焼き 味噌汁 白飯	浅利とキャベツの煮浸し 冬瓜海老そぼろ餡かけ かさごの アクアパッツァ 味噌汁 白飯	蒟蒻酢味噌掛け 牛タンと大根の煮物 かます塩焼き 味噌汁 白飯
エネルギー	585 kcal	416 kcal	563 kcal	473 kcal	523 kcal	501 kcal	639 kcal
塩分	3.7 g	3.6 g	3.1 g	3.3 g	3.0 g	5.0 g	3.1 g
エネルギー合計	1647 kcal	1637 kcal	1620 kcal	1719 kcal	1660 kcal	1234 kcal	1572 kcal
塩分合計	10.4 g	11.2 g	10.7 g	10.9 g	8.9 g	11.5 g	10.0 g