



舞浜倶楽部®
富士見サンヴァーロ



ドフィノアとはフランス南東部に
あるドフィネ地方の郷土料理で
じゃが芋・チーズ・生クリーム・牛
乳などで作るオーブン料理です



7・8月

* 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)	1 日(土)
朝食	かぼちゃパン ジャム・マーガリン ハムステーキ& 野菜ソテー 玉子スープ 紅茶	納豆 焼き塩鮭 半熟玉子 レモン がんとどき含ませ煮 白ご飯 味噌汁	ピザトースト 牛蒡サラダ コーンポタージュ 紅茶	小鉢三種盛り ・青菜なめこ浸し ・鶏肝大和煮 ・白花豆甘煮 絹厚揚げのそぼろ煮 玉子粥、梅干し	くるみパン ジャム・マーガリン フランクフルト &葉サラダ ミネストローネスープ 紅茶	切り干し大根 ニシンの煮つけ 厚焼き玉子 たらこ 鶏大根の煮物 白ご飯 味噌汁	黒糖パン ジャム・マーガリン ジャガイモと 南瓜のドフィノア風 コンソメスープ 紅茶
エネルギー	349 kcal	522 kcal	460 kcal	372 kcal	512 kcal	570 kcal	434 kcal
塩分	3.6 g	2.5 g	3 g	3.9 g	2.9 g	3.5 g	2.5 g
昼食	豆苗のニンニク炒め きのこの明太和え 白身魚の葱塩焼き 白ご飯 味噌汁	チキンアボカドサラダ スパゲッティー ミートソース 野菜スープ 林檎のコンポート	ニラ玉炒め サーモンの ちゃんちゃん焼き レンコンきんぴら 白ご飯 味噌汁	こんにゃく田楽 ゴーヤちゃんぷるー カニシュウマイ 白ご飯 あおさ汁	天ぷら蕎麦 (海老天、野菜天) 俵ご飯 ぬか漬け	焼きニラ饅頭 八宝菜 蒸し鶏の胡麻掛け 白ご飯 味噌汁	鶏の八幡巻き ねぎとろ丼 青菜のお浸し ガリ 味噌汁
エネルギー	488 kcal	497 kcal	471 kcal	450 kcal	447 kcal	540 kcal	488 kcal
塩分	2.7 g	2.8 g	3.5 g	3.7 g	3.4 g	2.9 g	4.5 g
夕食	万願寺青唐と じゃこの当座煮 真鯛の香味蒸し 山形風いも煮 白ご飯 味噌汁	青菜の胡麻よごし 肉団子の甘酢あん 豊洲市場から 旬の焼き魚 白ご飯 味噌汁	アカモクポン酢 さんまの竜田揚げ 豚肉と夏野菜の炒め物 白ご飯 味噌汁	汲み湯葉 ベっこうあん 鶏じゃが カツオのたたき 薬味 ポン酢 白ご飯 味噌汁	青菜の煮浸し 白魚の卵とじ 牛スジ煮込み 白ご飯 味噌汁	茎わかめ炒り煮 烏賊のオイスター炒め 温野菜豚しゃぶ 薬味 胡麻ダレ 炊きこみご飯 味噌汁	焼き穴子胡瓜酢 牛香味焼き 太刀魚の大葉揚げ 白ご飯 味噌汁
エネルギー	622 kcal	555 kcal	612 kcal	617 kcal	469 kcal	487 kcal	658 kcal
塩分	3.9 g	4.3 g	3.2 g	3.3 g	3.3 g	3.9 g	3 g
エネルギー合計	1459 kcal	1574 kcal	1543 kcal	1439 kcal	1428 kcal	1597 kcal	1580 kcal
塩分合計	10.2 g	9.6 g	9.7 g	10.9 g	9.6 g	10.3 g	10 g