

舞浜倶楽部 メニュー

8月

今週の注目は...河童飯です。

山梨県の河口湖周辺で提供されている丼料理である。
河口湖周辺に数多く伝わるカッパの伝説にちなんだ名物料理として富士河口湖名物開発委員会が開発した。
ごはんには浅漬けきゅうり、長芋(もしくは大和芋)、刻み海苔、ゴマのすべてが使われている丼飯と定義づけされている。



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。

	2 日(日)	3 日(月)	4 日(火)	5 日(水)	6 日(木)	7 日(金)	8 日(土)
朝食	納豆 白身魚もろ味噌漬け 夕顔そぼろ餡掛け 味噌汁 白飯	クルミパン ジャム、マーガリン コンビーフの野菜炒め オクラのスープ 牛乳	小鉢三種盛り ・野菜豆 ・フジッコ煮 ・桜海老艶煮 鰯生姜煮 味噌汁、お粥、梅干し	ライ麦パン ジャム、マーガリン フランクフルト &ミニサラダ ミネストローネ ジュース	ぜんまい旨煮 昆布巻き 板わさ、しし唐 がんも含め煮 味噌汁 白飯	トースト ジャム、マーガリン タルタルエッグと 焼きベーコン 白湯スープ 牛乳	三色なます ししゃも、レモン 筑前煮 味噌汁 白飯
エネルギー	434 kcal	453 kcal	462 kcal	510 kcal	435 kcal	533 kcal	402 kcal
塩分	2.7 g	2.9 g	3.7 g	2.8 g	3.4 g	3.3 g	2.3 g
昼食	無花果胡麻あん掛け アボガドサラダ チーズinハンバーグ 添え野菜 味噌汁 白飯	きのこの和え物 茶碗蒸し 河童飯 香の物 味噌汁	春雨中華和え 餃子 回鍋肉 野菜スープ 白飯	根三つ葉ポン酢浸し 野菜袱紗焼き 牛丼 浅漬け 味噌汁	人参金平 レバニラ炒め 冷したぬきうどん	隠元のお浸し 南瓜のヨーグルト和え メンチカツ 味噌汁 白飯	大豆と彩り野菜の 味噌ネーズ和え マカロニドレッシング和え 鶏から揚げ 千切りキャベツ 味噌汁、白飯
エネルギー	626 kcal	476 kcal	599 kcal	615 kcal	476 kcal	512 kcal	650 kcal
塩分	3.2 g	4.5 g	3.3 g	3.2 g	4.3 g	3.2 g	3.1 g
夕食	蓴菜酢 玉蜀黍かき揚げ 薬味、煎り出汁 じゃが芋と豚の旨煮 味噌汁 白飯	枝豆白和え 丸茄子炊き合わせ えぼ鯛柚香焼き 味噌汁 白飯	小松菜芥子浸し 冬瓜田舎煮 鶏塩焼き 味噌汁 白飯	オクラ土佐和え 豚白菜博多煮 海老と野菜炒め 味噌汁 白飯	ゴーヤ甘味噌炒め 帆立の酢の物 トマトすき焼き 味噌汁 白飯	糸瓜の浸し 野菜と豆腐のモツ煮込み サーモン刺し 味噌汁 白飯	活け鰻とダツの梅和え 丸茄子と合鴨治部煮 銀鱈煮付け 味噌汁 白飯
エネルギー	610 kcal	481 kcal	426 kcal	470 kcal	540 kcal	457 kcal	636 kcal
塩分	3.0 g	2.9 g	3.2 g	4.1 g	3.2 g	3.0 g	3.5 g
エネルギー合計	1670 kcal	1410 kcal	1487 kcal	1595 kcal	1451 kcal	1502 kcal	1688 kcal
塩分合計	8.9 g	10.3 g	10.2 g	10.1 g	10.9 g	9.5 g	8.9 g