



舞浜倶楽部®
富士見サンヴァーロ

8月



この時期は、二十四節季の「大暑」です。うだるような暑さの中、昔の人は知恵と感性で自然の中に涼を求めました。夏の食養生も猛暑を乗り切るための習わしです。

土用の丑の日

* 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 白身魚のもろみ漬け 葉唐辛子 めか漬け胡瓜 車麩の煮物 白ご飯 味噌汁	人参パン ジャム・マーガリン スクランブルエッグ &焼きベーコン 野菜スープ 紅茶	ひじきと大豆のうま煮 ウインナー 彩り生野菜サラダ 焼きのり 白ご飯 味噌汁	レーズンパン ジャム・マーガリン コンビーフと野菜ソテー 玉子スープ バナナヨーグルト 紅茶	小鉢三種盛り ・牛肉しぐれ煮 ・ホタテの柔らか煮 ・金時豆甘煮 高野豆腐の煮物 お粥、梅干し	バターロール ジャム・マーガリン 魚肉ソーセージ &リーフサラダ わかめスープ 紅茶	切り昆布のうま煮 さんまの煮つけ たらこ 厚焼き玉子 大根と魚河岸揚げ 白ご飯 味噌汁
エネルギー	404 kcal	508 kcal	355 kcal	322 kcal	389 kcal	389 kcal	546 kcal
塩分	3.4 g	2.9 g	3.2 g	3.4 g	2.8 g	2.8 g	4.4 g
昼食	ところてん 三杯酢 マカロニサラダ 豚の生姜焼き 刻み野菜 白ご飯 味噌汁	山形のだし奴っこ ごろっと筑前煮 インゲンの黒ゴマ和え 白ご飯 味噌汁	点心盛り合わせ 長崎ちゃんぽん おにぎり 香の物	人参とツナの炒め煮 烏賊フライと ささみチーズフライ 刻み野菜 レモン 白ご飯 味噌汁	焼き野菜浸し ロールキャベツの 和風煮込み 春雨サラダ 白ご飯 味噌汁	カニカマの和え物 鶏しんじょうの薄衣揚げ 野菜あんかけ 鮭ハラスのみぞれ掛け 白ご飯 味噌汁	シーザーサラダ 夏野菜カレー らっきょ、福神漬け コロケ コンソメスープ
エネルギー	588 kcal	361 kcal	595 kcal	586 kcal	458 kcal	458 kcal	563 kcal
塩分	3.6 g	3 g	2.9 g	3.7 g	3.3 g	3.3 g	3.5 g
夕食	鰻まき玉子 茄子のはさみ揚げ 野菜あんかけ 豆腐ハンバーグ 白ご飯 味噌汁	大根とセロリのきんぴら 赤魚の煮つけ 鶏肉の塩こうじ焼き 白ご飯 味噌汁 スイカ	青菜のお浸し 肉豆腐 お刺身盛り合わせ 白ご飯 味噌汁	オクラモロヘイヤの和え物 カニつみれと冬瓜 なす味噌炒め 白ご飯 味噌汁	スモークサーモンサラダ 里芋とイカ団子 桜エビと野菜のかき揚げ 薬味 天つゆ 白ご飯 味噌汁	生シラスの生姜醤油 牛タンと馬鈴薯の煮物 アジのたたき 白ご飯 味噌汁	青菜の海苔和え 鯛かぶら 鶏肉のグリル バジル風味 白ご飯 味噌汁
エネルギー	604 kcal	591 kcal	470 kcal	586 kcal	616 kcal	616 kcal	416 kcal
塩分	3.4 g	3.4 g	4 g	3.8 g	3.6 g	3.6 g	2.9 g
エネルギー合計	1596 kcal	1460 kcal	1420 kcal	1494 kcal	1463 kcal	1463 kcal	1525 kcal
塩分合計	10.4 g	9.3 g	10.1 g	10.9 g	9.7 g	9.7 g	10.8 g