



舞浜倶楽部®
富士見サンヴァーロ 8月



サムゲタン風スープ…鶏肉とにんにく、もち米、高麗人参、松の実などを煮込んだ体の内側から元気になる韓国の薬膳スープです。夏の暑いこの時期にスタミナをつけて乗りきりましょう！！

* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	9 日(日)	10 日(月)	11 日(火)	12 日(水)	13 日(木)	14 日(金)	15 日(土)
朝食	南瓜パン ジャム・マーガリン ミニオムレツ &蒸し野菜サラダ 白菜クリームスープ 紅茶	納豆 焼きししゃも 厚焼き玉子 茗荷酢漬け 絹厚揚げうま煮 白ご飯 味噌汁	高級生食パン ホイップバター ミニハンバーグ &リーフサラダ ポトフ風スープ 紅茶	小鉢三種盛り ・鮪の角煮 ・白滝めんたい炒り煮 ・小松菜煮びたし 牛蒡信田巻き 玉子粥、梅干し	ピザトースト ポテトサラダ コーンポターージュ 紅茶	切り干し大根 昆布巻き 半熟玉子 すじこ 薩摩芋の煮物 白ご飯 味噌汁	クルミパン ジャム・マーガリン ベーコンとほうれん草 のキッシュ ボルシチスープ マンゴーヨーグルト 紅茶
エネルギー	522 kcal	497 kcal	504 kcal	298 kcal	440 kcal	488 kcal	496 kcal
塩分	2.5 g	3.2 g	3.6 g	3.8 g	2.9 g	3.8 g	2.4 g
昼食	とり天 冷たい素麺 薬味 麺つゆ 俵ご飯 香の物	ナムル盛り合わせ 温泉玉子 牛皿 白ご飯 サムゲタン風スープ リンゴ(ジョナゴールド)	カジキの照り焼き かぼちゃの煮物 とろろ汁 麦飯 味噌汁	肉牛蒡きんぴら 冬瓜カニあんかけ 鮭はらこ飯 ぬか漬け胡瓜 味噌汁	春巻き ホイコーロー 青ザーサイの和え物 白ご飯 味噌汁	海藻サラダ メンチカツ スパゲッティー ミートソース 根菜のスープ	夏野菜のラタトゥイユ 鶏のから揚げ 刻み野菜 レモン 香の物 白ご飯 味噌汁
エネルギー	540 kcal	547 kcal	430 kcal	596 kcal	544 kcal	539 kcal	526 kcal
塩分	2.4 g	3.4 g	2.4 g	3.5 g	3.7 g	3.4 g	3.7 g
夕食	モロヘイヤのお浸し いわしの蒲焼き 大根ステーキ 鶏肉大葉つみれ 白ご飯 味噌汁	青万願寺の当座煮 鶏肉と白いんげん豆の トマト煮込み 炙りカツオのポキ風 白ご飯 味噌汁	刺身こんにゃく 酢味噌 鮪のほほ肉の竜田揚げ 肉団子の甘酢あん 白ご飯 味噌汁	白和え 海老ニラ玉 白菜と合いびき肉の 博多蒸し ポン酢あん 白ご飯 味噌汁	叩き胡瓜の梅肉和え 鮭の西京焼き 豚肉と大根のごった煮 白ご飯 味噌汁	落花生豆腐 真鯛の薄作り 薬味 ポン酢 けいちゃん焼き 白ご飯 味噌汁	海藻麺 旨だし 甘鯛の柚香焼き 豚肉と細切りじゃが芋の 塩炒め 白ご飯 味噌汁
エネルギー	525 kcal	517 kcal	623 kcal	532 kcal	446 kcal	531 kcal	524 kcal
塩分	4.3 g	3.8 g	4 g	3.6 g	2.7 g	2.8 g	2.9 g
エネルギー合計	1587 kcal	1561 kcal	1557 kcal	1426 kcal	1430 kcal	1558 kcal	1546 kcal
塩分合計	9.2 g	10.4 g	10 g	10.9 g	9.3 g	10 g	9 g