

舞浜倶楽部 メニュー

8月

今週の注目は...カッペリーニです。

その細さを「髪の毛」にたとえたところからきている。
長い紐状の Pasta の姿はスパゲッティと同様であるが
非常に細く、判りやすく例えるならば、日本の素麺(直径1.3mm未満)並みである。



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。

	9 日(日)		10 日(月)		11 日(火)		12 日(水)		13 日(木)		14 日(金)		15 日(土)	
朝食	人参パン ジャム、マーガリン キヌアサラダ ポトフ ジュース		納豆 ホッケの干物 里芋煮ころがし 焼き海苔 味噌汁 白飯		レーズンパン ジャム、マーガリン アスパラ炒めと 焼きウインナー 冬瓜スープ 牛乳		小鉢三種盛り ・木耳佃煮 ・卵の花 ・金時芋レモン煮 五目煮 味噌汁、お粥、梅干		バターロール ジャム、マーガリン 目玉焼き 南瓜ポタージュ ジュース		ひじき旨煮 瓢亭玉子、公魚甘露煮 酢取茗荷 厚揚げの煮物 味噌汁 白飯		ピザトースト ツナサラダ 洋野菜スープ 牛乳	
エネルギー	516	kcal	428	kcal	506	kcal	465	kcal	540	kcal	480	kcal	471	kcal
塩分	2.5	g	3.2	g	2.5	g	3.1	g	2.6	g	3.6	g	2.5	g
昼食	セロリとザーサイ和え 点心盛り合わせ 味噌野菜ラーメン		ゴーヤともずく、 鶏肉のエスカベッシュ 鱈のトマトソース掛け 味噌汁 白飯		貝柱と大根マヨ 豚挽き肉と青梗菜の炒め物 釜揚げしらす丼 香の物 味噌汁		キウイのチーズ和え バジルとにんにくの カッペリーニ 茄子グラタン スープ クロワッサン		じゃことしし唐当座煮 天麩羅 冷やし稲庭 薬味、麺つゆ		モヤシ中華和え ポテサラ 油淋鶏 千切り野菜 味噌汁 白飯		海月の冷菜 錦糸シューマイ マーボー豆腐 玉子とプチトマトの 中華スープ 白飯	
エネルギー	516	kcal	468	kcal	498	kcal	585	kcal	438	kcal	576	kcal	584	kcal
塩分	3.6	g	2.5	g	3.6	g	3.3	g	3.1	g	3.2	g	3.6	g
夕食	隠元胡麻和え 小田巻蒸し ハマチ南蛮 味噌汁 白飯		粒貝めた和え 牛スジ煮込み 蓮根挟み揚げ 薬味、煎り出汁 味噌汁 白飯		つる紫浸し 烏賊たらこ和え 豚しゃぶ 薬味、胡麻ダレ 味噌汁 白飯		白瓜の和え物 蕪の蟹あんかけ 太刀魚薄衣揚げ 薬味、煎り出汁 味噌汁 白飯		玉蜀黍豆腐 イナダの胡麻叩き 鶏水炊き 薬味、ポン酢 味噌汁 白飯		千切り長芋 海老の香草炒め 牛と牛蒡の有馬煮 味噌汁 白飯		法蓮草土佐和え マグロと アボカドのタルタル 鶏の赤ワイン煮込み 味噌汁 白飯	
エネルギー	557	kcal	570	kcal	439	kcal	549	kcal	661	kcal	511	kcal	584	kcal
塩分	3.8	g	3.8	g	2.4	g	3.4	g	4.9	g	3.5	g	3.3	g
エネルギー合計	1589	kcal	1466	kcal	1443	kcal	1599	kcal	1639	kcal	1567	kcal	1639	kcal
塩分合計	9.9	g	9.5	g	8.5	g	9.8	g	10.6	g	10.3	g	9.4	g