



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気の【立秋】になります。お盆を過ぎると朝夕の日差しはやわらぎ少しずつ季節が進むのを感じられます。小さな秋の訪れを探してみてください。

* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	16 日(日)	17 日(月)	18 日(火)	19 日(水)	20 日(木)	21 日(金)	22 日(土)
朝食	納豆 焼き塩鮭 厚焼き玉子 焼き青唐 馬鈴薯の田舎煮 白ご飯 味噌汁	黒糖パン ジャム・マーガリン フランクフルトと レンズ豆の煮込み 玉子スープ 紅茶	卵の花 ハムエッグ &生野菜サラダ 味付け海苔 白ご飯 味噌汁	バターロール ジャム・マーガリン 蒸し鶏と豆サラダ クラムチャウダー ブルーベリーヨーグルト 紅茶	小鉢三種盛り ・なめこおろし ・じゃこの有馬煮 ・白菜煮びたし 車麩の煮物 お粥、梅干し	人参パン ジャム・マーガリン チーズ入り スクランブルエッグ 温野菜サラダ オニオンスープ 紅茶	ひじきの含ませ煮 ちくわ胡瓜 半熟玉子 焼きしそ巻き 大根そぼろ煮 白ご飯 味噌汁
エネルギー	431 kcal	434 kcal	410 kcal	564 kcal	289 kcal	497 kcal	378 kcal
塩分	2.8 g	3.3 g	2.8 g	2.2 g	4.4 g	2.3 g	3.3 g
昼食	豆苗のニンニク炒め カツ煮 焼き茄子 ぬか漬け 白ご飯 味噌汁	イカ焼売 海老のチリソース煮 もやし中華和え 白ご飯 味噌汁	青菜のお浸し ネギトロどんぶり 茶わん蒸し ガリ 味噌汁	焼き餃子 醤油ラーメン おにぎり 抹茶水ようかん	アボカドサラダ サンドイッチ フライドポテト フィンランド風 サーモンスープ	大根きんぴら ミックスフライ 刻み野菜 レモン 香の物 白ご飯 味噌汁	生野菜サラダ かぼちゃグラタン フルーツパン コンソメスープ
エネルギー	502 kcal	488 kcal	479 kcal	500 kcal	710 kcal	444 kcal	542 kcal
塩分	3 g	3.4 g	3.8 g	3.7 g	3.6 g	3.1 g	2.9 g
夕食	青菜のお浸し 鶏肉のピカタ オーロラソース おでん 白ご飯 味噌汁	もずく 豚角煮の炙り ホタテと野菜の炒め物 白ご飯 味噌汁	茎わかめの炒り煮 レバニラ炒め さんまの南蛮漬け 白ご飯 味噌汁	青菜のお浸し 牛ホホ肉の柔らか煮 穴子の揚げ出し 白ご飯 味噌汁	糸寒天の酢の物 旬の間八のお刺身 ジンギスカン焼き肉 白ご飯 味噌汁	インゲンの胡麻和え 鰻の玉子とじ 蒸し鶏の香味ダレかけ 白ご飯 味噌汁	わかめ胡瓜酢 ブリの塩焼き 大根おろし レモン 豆乳鍋 白ご飯 味噌汁
エネルギー	568 kcal	559 kcal	681 kcal	533 kcal	473 kcal	582 kcal	502 kcal
塩分	4.7 g	3.9 g	4.3 g	3.3 g	2.8 g	3.7 g	3.8 g
エネルギー合計	1501 kcal	1481 kcal	1570 kcal	1597 kcal	1472 kcal	1523 kcal	1422 kcal
塩分合計	10.5 g	10.6 g	10.9 g	9.2 g	10.8 g	9.1 g	10 g