

舞浜倶楽部 メニュー

8月



今週の注目は...キンパ(キムパム)です。
海苔で米飯を巻いて作る韓国料理。
キムは「海苔」、パムは「ご飯」の意。酢飯ではなく、米飯と生魚以外の多種類の具材を巻いて、ゴマ油で味付けるのが特徴です。
キムパ、キンパと呼ばれることもあります。



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。

	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 さんま龍田雲掛け 南瓜田舎煮 焼き海苔 味噌汁 白飯		クルミパン ジャム、マーガリン チーズ焼き &ミニサラダ カリフラワーポタージュ ジュース		小鉢三種盛り ・海苔佃煮 ・青菜おかか和え ・帆立生姜煮 信田巻き 味噌汁、お粥、梅干		ライ麦パン ジャム、マーガリン ミートボール &ミニサラダ 若布スープ 牛乳		つきこんと薄揚げ甘辛煮 赤魚粕漬け 薩摩揚げの煮物 味噌汁 白飯		トースト ジャム、マーガリン 南瓜のディップ オニオンスープ ジュース		切干し大根旨煮 里芋の胡麻味噌煮 笹かま、明太子 厚焼き玉子 味噌汁 白飯	
エネルギー	601	kcal	508	kcal	389	kcal	508	kcal	404	kcal	435	kcal	439	kcal
塩分	3.2	g	3.6	g	3.8	g	2.8	g	2.9	g	2.0	g	3.2	g
昼食	レタスとベーコンの和え物 マカロニサラダ ハヤシライス ピクルス スープ		オクラとモロヘイヤ 出し巻き玉子 鯖味噌煮 香の物 味噌汁 白飯		コールスローサラダ ミックスサンド フライドポテト 野菜スープ マンゴープリン		つまみ菜煮浸し 春巻き 冷やし中華		三つ葉と椎茸の浸し 五色サラダ 海老フライ 添え野菜 味噌汁 白飯		韓国風奴子 チヂミ キンパ コムタンスープ		焼き茄子とろろ 蒟蒻田楽 浅利深川飯 浅漬け 味噌汁	
エネルギー	639	kcal	532	kcal	674	kcal	548	kcal	571	kcal	606	kcal	338	kcal
塩分	3.9	g	3.7	g	2.7	g	3.2	g	2.9	g	4.4	g	4.2	g
夕食	アスパラ胡麻餡掛け 鰹叩き 薬味、ポン酢 大根と豚の旨煮 味噌汁 白飯		芋茎と青菜煎り煮 カサゴ沢煮餡かけ 蒸し鶏 胡麻ダレ 味噌汁 白飯		海そーめん 蟹玉 茄子の味噌炒め 味噌汁 白飯		京白菜煮浸し 烏賊納豆 牛しゃぶ 薬味、ポン酢 味噌汁 白飯		白菜煮浸し 勘八の刺身 鯛のつみれ鍋 白飯		汲み湯葉 鶏治部煮 鰯唐揚げ 薬味、ポン酢 味噌汁 白飯		山東菜浸し 肉じゃが 海老真丈白扇揚げ 薬味、煎り出汁 味噌汁 白飯	
エネルギー	533	kcal	583	kcal	559	kcal	554	kcal	424	kcal	600	kcal	612	kcal
塩分	2.9	g	2.7	g	3.7	g	3.2	g	3.0	g	2.7	g	3.0	g
エネルギー合計	1773	kcal	1623	kcal	1622	kcal	1610	kcal	1399	kcal	1641	kcal	1389	kcal
塩分合計	10.0	g	10.0	g	10.2	g	9.2	g	8.8	g	9.1	g	10.4	g