

舞浜倶楽部 メニュー

8月



今週の注目は...夕顔です。

夏の夕方に開いた白い花が翌日の午前中にしぼんでしまうことに由来する。
大きな果実を実らせることが特徴。生育は極めて旺盛でつるの長さは20mにも達する。



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。

	23 日(日)	24 日(月)	25 日(火)	26 日(水)	27 日(木)	28 日(金)	29 日(土)
朝食	人参パン ジャム、マーガリン スクランブルエッグ とハム オクラスープ 牛乳	なめ茸とろろ 夕顔旨煮 紫蘇巻き お多福豆 たらこ 味噌汁 白飯	レーズンパン ジャム、マーガリン じゃが芋とアンチョビ オープン焼き バナナヨーグルト ジュース	小鉢三種盛り ・じゃこ有馬煮 ・椎茸、昆布艶煮 ・白滝の煎り煮 丸十の煮物 味噌汁、お粥、梅干	バターロール ジャム、マーガリン ジャーマンポテト 野菜スープ 牛乳	榎木とピーマン当座煮 さんま味醂干し 車麩旨煮 味噌汁 白飯	ピザトースト 温野菜ドレッシング和え ビーフコンソメスープ ジュース
エネルギー	544 kcal	343 kcal	565 kcal	420 kcal	564 kcal	524 kcal	426 kcal
塩分	3.3 g	2.6 g	1.7 g	3.7 g	3.5 g	3.3 g	3.2 g
昼食	レタス塩昆布和え 空芯菜の炒め物 カルフォルニアロール ガリ お吸い物	小松菜の煮浸し 茄子田舎煮 親子丼 香の物 味噌汁	ナムル盛り合わせ 肉シューマイ 海老チリ 中華スープ 白飯	かに胡瓜酢 木耳、玉子炒め 茶そば 薬味、蕎麦つゆ	温薫サラダ ミニナポリタン クリームシチュー 白飯	白ゴーヤ味噌炒め 野菜コロッケ 小角鮪山掛け 麦飯 香の物 味噌汁	しらす卸し アボガドとトマト サーモンフライ 刻み野菜 味噌汁 白飯
エネルギー	316 kcal	501 kcal	514 kcal	379 kcal	638 kcal	492 kcal	626 kcal
塩分	3.1 g	3.7 g	4.7 g	3.1 g	3.6 g	3.4 g	2.3 g
夕食	法蓮草しめじ浸し 牛とアスパラ炒め 白身魚酒蒸し 薬味、ポン酢 味噌汁 白飯	大根煎り煮 豚と野菜の煮物 舌平目薄衣揚げ 味噌汁 白飯	胡麻豆腐 鰯なめろう 牛卸しポン酢掛け 味噌汁 白飯	新取菜煮浸し 天麩羅盛り合わせ 鮎塩焼き(蓼酢) 香の物 味噌汁 白飯	蒟蒻酢味噌掛け 野菜飛龍頭含め煮 鶏つくね焼き 味噌汁 白飯	鶏皮ポン酢 南瓜茶碗蒸し ハマチと大根の煮物 味噌汁 白飯	叩き芽かぶ うなぎ柳川 鶏胡麻ダレ焼き 味噌汁 白飯
エネルギー	606 kcal	639 kcal	579 kcal	556 kcal	539 kcal	587 kcal	607 kcal
塩分	2.7 g	3.5 g	3.0 g	3.4 g	2.7 g	3.7 g	3.7 g
エネルギー合計	1466 kcal	1483 kcal	1658 kcal	1355 kcal	1741 kcal	1603 kcal	1659 kcal
塩分合計	9.1 g	9.8 g	9.4 g	10.2 g	9.8 g	10.4 g	9.2 g