



舞浜倶楽部®
富士見サンヴァーロ

8月



23日は納涼祭です！劇団令和によるソーラン節やヒゲダンス、出店をお楽しみください。夕食は納涼祭特別メニューをご用意しております。

* 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	レーズンパン ジャム・マーガリン ツナと大根のサラダ ポトフ風スープ 紅茶	納豆 カレイのもろみ漬け 絹厚揚げの煮物 白ご飯 味噌汁	南瓜パン ジャム・マーガリン ミニオムレツ &ミニサラダ 具たくさんスープ 紅茶	小鉢三種盛り ・牛肉しぐれ煮 ・なめ茸おろし ・青菜の煮びたし 高野豆腐の含ませ煮 お粥、梅干し	生食パン ジャム・マーガリン ジャーマンポテト モロヘイヤのスープ バナナヨーグルト 紅茶	ゼンマイそばろ煮 さんまの煮つけ 半熟玉子、たらこ 大根と薩摩揚げの煮物 白ご飯 味噌汁	クルミパン ジャム・マーガリン ベーコンエッグ 生野菜サラダ コーンポタージュ 紅茶
エネルギー	454 kcal	490 kcal	336 kcal	288 kcal	467 kcal	439 kcal	502 kcal
塩分	2.9 g	3 g	2.8 g	3.8 g	2.7 g	3.7 g	2.7 g
昼食	小松菜玉子炒め 白身魚の野菜あんかけ 冷ややっこ 白ご飯 味噌汁	青菜のお浸し 冷やしたぬき蕎麦 焼きおにぎり 香の物	レンコンきんぴら 秋茄子田楽 親子煮 白ご飯 味噌汁	焼き椎茸と大根の和え物 ハンバーグ きのこデミソース 玉子サラダ 白ご飯 味噌汁	ブロッコリーのおかか和え 豚キムチ炒め 海鮮チヂミ 白ご飯 味噌汁	シーザーサラダ お好み焼き &焼きそば 紅ショウガ のっぺい汁 なめらかプリン	南瓜とズッキーニの チーズ焼き ハヤシライス ピクルス かきたま汁
エネルギー	490 kcal	386 kcal	505 kcal	581 kcal	577 kcal	577 kcal	553 kcal
塩分	2.7 g	3 g	3.5 g	4.4 g	3 g	3 g	3.7 g
夕食	納涼祭特別メニュー 海鮮ちらし寿司 豚の角煮と 夏野菜の炊き合わせ 赤出汁 スイカ	ゴーヤのベーコン炒め 冬瓜の田舎煮 サーモン漬け焼き 白ご飯 味噌汁	インゲンのピーナツ和え 炙りメさば 豚肉のカレー炒め 白ご飯 味噌汁	青菜の胡麻よごし 旬の焼き魚 桜海老と玉葱のかき揚げ 天つゆ 薬味 白ご飯 味噌汁	白和え 鶏の八幡巻き まぐろ納豆とろろ 五穀米 味噌汁	カニカマの和え物 塩ちゃんこ鍋 揚げ茄子と鶏肉の 葱ソース和え 白ご飯 味噌汁	汲み湯葉 ベっこうあん 赤魚の煮付け 温豚しゃぶしゃぶ 薬味 胡麻ダレ 白ご飯 味噌汁
エネルギー	572 kcal	564 kcal	663 kcal	577 kcal	489 kcal	574 kcal	539 kcal
塩分	5 g	3.5 g	3.2 g	2.7 g	3.8 g	3.6 g	3.1 g
エネルギー合計	1516 kcal	1440 kcal	1504 kcal	1446 kcal	1533 kcal	1590 kcal	1594 kcal
塩分合計	10.6 g	9.5 g	9.5 g	10.9 g	9.5 g	10.3 g	9.5 g