

# 舞浜倶楽部 メニュー

## 8月



今週の注目は...糸瓜です。

金糸瓜(きんしゅうり)は、かぼちゃの中でもズッキーニなどと同じ部類のペポカボチャの一種にあたります。そのほぐれた糸状の果肉の様子から、そうめんかぼちゃやそうめんうり、いとうりなどとも呼ばれています。

栄養的には、かぼちゃよりもきゅうりに近い感じです。



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。

	30 日(日)	31 日(月)	9月1 日(火)	2 日(水)	3 日(木)	4 日(金)	5 日(土)
朝食	納豆 鰯の干物 大根卸し レモン 竹輪と厚揚げ煮物 焼き海苔 味噌汁、白飯	クルミパン ジャム、マーガリン タルタルエッグと 焼きベーコン キヌアのスープ 牛乳	小鉢三種盛り ・野菜豆 ・フジッコ煮 ・牛時雨煮 焼き薩摩揚げ 味噌汁、お粥、梅干し	ライ麦パン ジャム、マーガリン コンビーフの野菜炒め 人参ポタージュ ジュース	ぜんまい旨煮 昆布巻き 板わさ、しし唐 がんも含め煮 味噌汁 白飯	トースト ジャム、マーガリン チーズサラダ ミネストローネ 牛乳	茎若布の生姜煮 白身魚もろ味噌漬け 大根と蒟蒻の煮物 味噌汁 白飯
エネルギー	480 kcal	550 kcal	505 kcal	561 kcal	446 kcal	548 kcal	335 kcal
塩分	3.8 g	3.2 g	3.8 g	3.6 g	3.5 g	2.3 g	3.8 g
昼食	青梗菜薄くず煮 南瓜いとこ煮 冷やしためきうどん	ゴーヤとツナ ハワイアンサラダ ハンバーグ 添え野菜 味噌汁 白飯	若芽と蟹カマの和え物 餃子 白身魚野菜餡かけ 味噌汁 白飯	糸寒天の野菜和え 棒棒鶏 八宝菜 野菜スープ 白飯	玉子豆腐 野菜揚げ浸し 冷麦 薬味、麺つゆ 焼きおにぎり	モロヘイヤ白木耳浸し マカロニカレー炒め チキン南蛮 繊維切り野菜 味噌汁 白飯	人参金平 鰻巻き 鉄火丼 香の物 味噌汁
エネルギー	324 kcal	692 kcal	509 kcal	490 kcal	445 kcal	525 kcal	566 kcal
塩分	2.8 g	3.7 g	3.8 g	3.4 g	4.2 g	3.2 g	3.3 g
夕食	小松菜芥子浸し 真鯛のマリネ すき焼き 味噌汁 白飯	蒟蒻白和え 冬瓜田舎煮 帆立と野菜炒め 味噌汁 白飯	春菊浸し 玉蜀黍搔き揚げ 薬味、煎り出し 豚白菜博多煮 味噌汁 白飯	茸の酢浸し サーモン刺身 野菜と豆腐のモツ煮込み 味噌汁 白飯	糸瓜の浸し 牛八幡巻き 鯛と冬瓜スープ煮 味噌汁 白飯	オクラ土佐和え 茄子挟み揚げ 薬味、煎り出汁 烏賊里芋 味噌汁 白飯	しらす青菜浸し 煮穴子の酢の物 鶏塩こうじ焼き 味噌汁 白飯
エネルギー	645 kcal	408 kcal	638 kcal	442 kcal	552 kcal	489 kcal	504 kcal
塩分	2.5 g	3.4 g	3.9 g	3.1 g	2.7 g	3.4 g	3.3 g
エネルギー合計	1449 kcal	1650 kcal	1652 kcal	1493 kcal	1443 kcal	1560 kcal	1406 kcal
塩分合計	9.1 g	10.3 g	11.3 g	10.1 g	10.4 g	8.9 g	10.4 g