



舞浜倶楽部®
富士見サンヴァーロ 8、9月



この時期は二十四節季の「処暑」になります。夏が過ぎるころという意味を表しています。まだ昼間は暑い日が続きますが、朝夕は涼しい風が吹き渡り、気持ちのよい時期です。また、この頃には秋の台風が訪れます。

* 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)	1 日(火)	2 日(水)	3 日(木)	4 日(金)	5 日(土)
朝食	納豆 ブリの西京漬け 車麩の煮物 白ご飯 味噌汁	黒糖パン ジャム・マーガリン コンビーフと野菜ソテー 玉子スープ オレンジゼリー 紅茶	冷ややっこ ウインナー &ミニサラダ 焼きのり 白ご飯 味噌汁	人参パン ジャム・マーガリン タルタルエッグ &チキンサラダ トマトスープ 紅茶	小鉢三種盛り ・白滝の炒り煮 ・卵の花 ・ホタテの柔らか煮 丸十の田舎煮 お粥、梅干し	バターロール ジャム・マーガリン ハムステーキ &ハッシュドポテト クラムチャウダー 紅茶	切り干し大根 かまぼこ 山葵漬け 炙りたらこ 牛蒡信田巻き 白ご飯 味噌汁
エネルギー	522 kcal	338 kcal	420 kcal	524 kcal	264 kcal	550 kcal	420 kcal
水分	309 cc	507 cc	329 cc	573 cc	147 cc	377 cc	349 cc
塩分	2.9 g	2.7 g	2.2 g	2.8 g	3.4 g	2.6 g	3.2 g
昼食	トマトサラダ ささみチーズフライ 刻み野菜 香の物 白ご飯 味噌汁	スモークチキンのマリネ 里芋の煮っころがし 豚丼 温泉玉子 味噌汁	春雨サラダ 鶏の竜田揚げ 刻みキャベツ レモン 香の物 白ご飯 味噌汁	カニシュウマイ サラダ冷やし中華 肉団子スープ 季節の果物	ハワイアンサラダ 神戸牛のコロッケ ホワイトシチュー ピラフ	茶わん蒸し 蒸し鶏の胡麻和え 助六寿司 ガリ 豚汁	点心盛り合わせ ふーちゃんぷるー 高菜漬け 白ご飯 味噌汁
エネルギー	489 kcal	617 kcal	468 kcal	454 kcal	659 kcal	549 kcal	543 kcal
水分	385 cc	550 cc	343 cc	471 cc	337 cc	423 cc	322 cc
塩分	2.5 g	4.2 g	3.1 g	2.8 g	3.1 g	4.2 g	4.2 g
夕食	青万願寺の当座煮 イカとニンニクの芽炒め 馬鈴薯と黒はんぺん 白ご飯 味噌汁	カニカマ酢の物 茄子のはさみ揚げ 鶏の香草バジル焼き 白ご飯 味噌汁	落花生豆腐 豚バラ大根の オイスターソース煮 鱈の酒蒸し ポン酢あん 白ご飯 味噌汁	焼き穴子の酢の物 もつ煮込み 炙り鮭のカルパッチョ風 白ご飯 味噌汁	白和え プリプリ海老と ブロッコリーの塩炒め 豚肉つくね焼き 白ご飯 味噌汁	刺身こんにやく 酢味噌 イかつみれと里芋煮 鶏のピリ辛チーズ焼き 白ご飯 味噌汁	青菜のお浸し サーモンの ちゃんちゃん焼き風 筑前煮 白ご飯 味噌汁
エネルギー	486 kcal	607 kcal	1440 kcal	461 kcal	517 kcal	497 kcal	471 kcal
水分	430 cc	471 cc	500 cc	393 cc	394 cc	480 cc	473 cc
塩分	4.1 g	3.8 g	8.9 g	3.8 g	4.3 g	3.5 g	2.7 g
エネルギー合計	1497 kcal	1562 kcal	1440 kcal	1439 kcal	1440 kcal	1596 kcal	1434 kcal
水分合計	1124 cc	1528 cc	1172 cc	1437 cc	878 cc	1280 cc	1144 cc
塩分合計	9.5 g	10.7 g	8.9 g	9.4 g	10.8 g	10.3 g	10.1 g