



舞浜倶楽部®
富士見サンヴァーロ

9月



アヒージョとは、オリーブオイルとニンニクで食材を煮込む料理です。スペイン料理の一つで、マドリッド以南の代表的な小皿料理(タパス)です。

* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	6 日(日)	7 日(月)	8 日(火)	9 日(水)	10 日(木)	11 日(金)	12 日(土)
朝食	レーズンパン ジャム・マーガリン ミニハンバーグ &蒸し野菜 わかめスープ 紅茶	納豆 赤魚の粕漬け 半熟玉子 絹厚揚げの煮物 白ご飯 味噌汁	ピザトースト 牛蒡サラダ かぼちゃのポターージュ 紅茶	小鉢三種盛り ・鮭ハラスおろし ・青菜のなめ茸掛け ・鶏肝大和煮 高野豆腐と肉団子 お粥、梅干し	ほうれん草のパン ジャム・マーガリン ポテマヨグラタン &生野菜サラダ コンソメスープ 紅茶	ひじきのうま煮 いわしの香梅煮 厚焼き玉子 明太子 がんもどきの含ませ煮 白ご飯 味噌汁	生食パン ジャム・マーガリン フランクフルト &蒸し野菜サラダ モロヘイヤスープ 紅茶
エネルギー	382 kcal	470 kcal	503 kcal	403 kcal	432 kcal	575 kcal	451 kcal
水分	455 cc	370 cc	468 cc	211 cc	473 cc	405 cc	461 cc
塩分	3.2 g	3.3 g	3 g	3.8 g	2.7 g	4.8 g	3.5 g
昼食	鰻ざく 天ざる蕎麦(冷) (海老天、季節の野菜) 俵ご飯	マカロニサラダ ロールキャベツの トマト煮込み とうもろこしご飯 味噌汁 リンゴのコンポート	ちくわともやしの和え物 ネギトロ丼 出し巻き玉子 ガリ こづゆ	レンコンきんぴら チキン南蛮 タルタルソース 刻み野菜 ぬか漬け 白ご飯 味噌汁	春巻き 豚のスタミナ炒め 長芋と胡瓜の梅和え 白ご飯 味噌汁	小松菜の玉子炒め 鯛にゆう麺 香の物 焼きおにぎり	肉焼売 茄子入り麻婆豆腐 バンバンジー風サラダ 白ご飯 味噌汁
エネルギー	523 kcal	479 kcal	554 kcal	601 kcal	528 kcal	440 kcal	601 kcal
水分	273 cc	579 cc	380 cc	378 cc	343 cc	252 cc	457 cc
塩分	2.7 g	3 g	4.8 g	3.3 g	3.5 g	3.3 g	4 g
夕食	青菜のピーナツ和え さんまの南蛮漬け 肉じゃが 白ご飯 味噌汁	茎わかめの炒り煮 海老ときのこの アヒージョ風 鶏肉の西京味噌焼き 白ご飯 味噌汁	叩きめかぶ 冬瓜のカニあんかけ 牛肉の春雨炒め 白ご飯 味噌汁	青菜の胡麻よごし 金華さばの塩焼き 大根おろし レモン 豚と白菜の博多蒸し 白ご飯 味噌汁	大根とセロリのきんぴら 無花果の揚げ出し お刺身盛り合わせ 白ご飯 味噌汁	焼き茸と青菜の浸し 帆立とアスパラの XOジャン炒め かぼちゃの牛そぼろ煮 白ご飯 味噌汁	イカの明太和え 里芋饅頭の 野菜あんかけ 牛タン柔らか煮 白ご飯 味噌汁
エネルギー	545 kcal	647 kcal	444 kcal	499 kcal	560 kcal	398 kcal	513 kcal
水分	453 cc	359 cc	466 cc	475 cc	468 cc	381 cc	435 cc
塩分	3.4 g	3.4 g	2.9 g	3.7 g	3.2 g	2.7 g	3.3 g
エネルギー合計	1450 kcal	1596 kcal	1501 kcal	1503 kcal	1520 kcal	1413 kcal	1565 kcal
水分合計	1181 cc	1308 cc	1314 cc	1064 cc	1284 cc	1038 cc	1353 cc
塩分合計	9.3 g	9.7 g	10.7 g	10.8 g	9.4 g	10.8 g	10.8 g