

舞浜倶楽部 メニュー

9月

今週の注目は...空芯菜(くうしんさい)です。(又、ヨウサイ)
茎が空洞になっていることから、中国語で空芯菜や通菜とも呼ばれる。

栄養価などホウレンソウに負けないほどの栄養価があり利用価値が高い。違いは難溶性のシュウ酸カルシウムを多く含んでおり、えぐみを感じる原因となっている。シュウ酸カルシウムは尿道結石の原因にはならないが、食べ過ぎに注意することが必要です。



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。

	6 日(日)	7 日(月)	8 日(火)	9 日(水)	10 日(木)	11 日(金)	12 日(土)
朝食	にんじんパン ジャム、マーガリン 焼きスパムと ミニサラダ 冬瓜スープ ジュース	ひじき旨煮 秋刀魚柔らか煮 源氏蒲鉾 厚揚げの煮物 味噌汁 白飯	レーズンパン ジャム、マーガリン 焼きアスパラと ウイナー 生姜スープ 牛乳	小鉢三種盛り ・木耳佃煮 ・卵の花 ・金時芋レモン煮 焼きはんぺん 味噌汁、お粥、梅干	バターロール ジャム、マーガリン 目玉焼き ひじきとトマトサラダ ジュース	切り昆布旨煮 ししゃも、レモン 魚河岸揚げ 味噌汁 白飯	ピザトースト シーザーサラダ 根菜スープ 牛乳
エネルギー	432 kcal	493 kcal	482 kcal	450 kcal	501 kcal	431 kcal	438 kcal
塩分	2.3 g	3.1 g	1.8 g	3.8 g	1.9 g	3.2 g	3.0 g
昼食	胡瓜梅肉和え ポテサラ 生姜焼き 刻み野菜 味噌汁 白飯	海月の冷菜 蟹シューマイ チンジャオロース 春雨スープ 白飯	千切り長芋 茄子田楽 釜揚げしらす丼 香の物 味噌汁	江戸菜なめこ和え 竹輪磯辺揚げ 冷やし稲庭 薬味、麺つゆ	モヤシ浸し 蕪と厚揚げ当座煮 ハマチ照り焼き 豚汁 白飯	玉葱ツナ和え(塩昆布) グラタン コンソメスープ フルーツパン 冷製紫芋のぜんざい	温玉 神戸牛コロッセ ドライカレー 添え野菜 ピクルス スープ
エネルギー	632 kcal	527 kcal	406 kcal	382 kcal	620 kcal	547 kcal	711 kcal
塩分	3.7 g	3.5 g	4.3 g	3.6 g	3.3 g	3.6 g	3.4 g
夕食	隠元胡麻和え 烏賊たらこ和え 鶏水炊き 薬味、ポン酢 味噌汁 白飯	法蓮草土佐和え 牛と牛蒡の有馬煮 鮮魚の塩焼き 味噌汁 白飯	つる紫浸し 太刀魚薄衣揚げ 薬味、煎り出汁 ピーマン肉詰め 味噌汁 白飯	白菜煮浸し 鯛薄造り 薬味、ポン酢 鶏のトマトカレー ソース掛け 味噌汁 白飯	粒貝めた和え まぐろ納豆 牛すじ煮込み 味噌汁 白飯	空芯菜煮浸し 里芋と茄子湯葉餡かけ 豚しゃぶ 薬味、胡麻ダレ 味噌汁 白飯	豆苗浸し 長芋揚げだし さわら葱味噌焼き 味噌汁 白飯
エネルギー	453 kcal	587 kcal	622 kcal	535 kcal	474 kcal	545 kcal	554 kcal
塩分	4.5 g	3.2 g	3.1 g	2.3 g	3.3 g	2.3 g	2.7 g
エネルギー合計	1517 kcal	1607 kcal	1510 kcal	1367 kcal	1595 kcal	1523 kcal	1703 kcal
塩分合計	10.5 g	9.8 g	9.2 g	9.7 g	8.5 g	9.1 g	9.1 g