



舞浜倶楽部®
富士見サンヴァーロ

9月



この時期は二十四節気の白露(はくろ)です。昼夜の気温差が大きくなると、朝夕には霜が降りるようになることから名付けられました。ようやく残暑も終わり秋のはかなさが感じられる季節です。

* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	13 日(日)	14 日(月)	15 日(火)	16 日(水)	17 日(木)	18 日(金)	19 日(土)
朝食	納豆 焼きシシャモ 車麩の煮物 味付け海苔 白ご飯 味噌汁	胡桃パン ジャム・マーガリン チーズ入り スクランブルエッグ リーフサラダ ミネストローネスープ 紅茶	切り干し大根 ウインナー&目玉焼き 香の物 白ご飯 味噌汁	黒糖パン ジャム・マーガリン 魚肉ソーセージソテー &野菜炒め 白菜クリームスープ 紅茶	小鉢三種盛り ・大豆鶏そぼろ煮 ・なめこおろし ・南蛮漬け 魚河岸揚げの煮物 玉子粥、梅干し	人参パン ジャム・マーガリン ベーコンとほうれん草 のキッシュ ボルシチスープ マンゴーヨーグルト 紅茶	ゼンマイうま煮 源氏かまぼこ たらこ 厚焼き玉子 馬鈴薯とニシン 白ご飯 味噌汁
エネルギー	405 kcal	510 kcal	398 kcal	407 kcal	409 kcal	462 kcal	394 kcal
水分	303 cc	435 cc	301 cc	454 cc	309 cc	439 cc	386 cc
塩分	3.3 g	2.4 g	3.3 g	2.3 g	4.2 g	2.2 g	3.6 g
昼食	大学いも 青菜のお浸し 親子煮 白ご飯 味噌汁	春雨サラダ サバの味噌煮 ゴーヤのベーコン炒め 白ご飯 味噌汁	とり天 きつねうどん インゲンの胡麻和え 抹茶水ようかん	だしかけ奴っこ とんかつ 刻みキャベツ 香の物 白ご飯 味噌汁	糸寒天の和え物 鱈の薄衣揚げ 野菜沢煮あんかけ 焼き茄子 白ご飯 味噌汁	焼きニラ饅頭 豚とキャベツの味噌炒め もやしの中華和え 白ご飯 味噌汁	神戸牛のコロッケ &生野菜サラダ きのこカレー らっきょ、福神漬け 玉子スープ
エネルギー	531 kcal	487 kcal	478 kcal	562 kcal	495 kcal	558 kcal	608 kcal
水分	425 cc	328 cc	405 cc	378 cc	452 cc	376 cc	386 cc
塩分	3 g	4 g	3.5 g	3.4 g	3.4 g	3.6 g	3.8 g
夕食	茗荷の塩昆布和え 秋刀魚の竜田揚げ おでん 白ご飯 味噌汁	青菜のお浸し 鶏肉とピーマンの コチュジャンマヨ炒め 海老の湯葉巻き揚げ 白ご飯 味噌汁	モロヘイヤのねばねば和え 豚バラあぶり焼き 茸とイカのバター醤油焼き 白ご飯 味噌汁	汲み湯葉 ベっこうあん サーモンの山掛け風 スペアリブの柔らか煮 五穀米 味噌汁	鶏皮ポン酢 うなぎの白焼き 割醤油 わさび エビのマヨネーズ和え 白ご飯 味噌汁	釜揚げしらすの緑酢和え 合鴨の治部煮 舞茸の天ぷら 薬味 天だし 白ご飯 味噌汁	青菜の煮びたし カツオのたたき 薬味 ポン酢 豆腐ハンバーグ 白ご飯 味噌汁
エネルギー	612 kcal	579 kcal	537 kcal	554 kcal	663 kcal	443 kcal	425 kcal
水分	497 cc	442 cc	374 cc	400 cc	411 cc	424 cc	419 cc
塩分	4.4 g	4.3 g	3.1 g	3.7 g	2.9 g	3.3 g	3.3 g
エネルギー合計	1548 kcal	1576 kcal	1413 kcal	1523 kcal	1567 kcal	1463 kcal	1427 kcal
水分合計	1225 cc	1205 cc	1080 cc	1232 cc	1172 cc	1239 cc	1191 cc
塩分合計	10.7 g	10.7 g	9.9 g	9.4 g	10.5 g	9.1 g	10.7 g