

# 舞浜倶楽部 メニュー

## 9月



今週の注目は...丸茄子です。

ふっくらと丸い形をしたなすの総称。よく見かける丸茄子は野球ボールくらいのサイズが多い。紫紺色はナスニンと呼ばれるアントシアニン系の色素で、強い抗酸化力があり、ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強く、また、コレステロールの吸収を抑える作用もあるそうです。



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。

	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 さんま龍田雲掛け 筑前煮 焼き海苔 味噌汁 白飯	クルミパン ジャム、マーガリン 洋野菜チーズ焼き グリーンピースポタージュ ジュース	小鉢三種盛り ・紅白なます ・海苔佃煮 ・あみ海老 高野豆腐含め煮 味噌汁、お粥、梅干	ライ麦パン ジャム、マーガリン ミートボールと ミニサラダ 玉子スープ 牛乳	五目豆 ホッケの干物 車麩玉 味噌汁 白飯	トースト ジャム、マーガリン ポテサラディップ 白木耳のスープ ジュース	吸いとろ 厚焼き玉子 公魚甘露煮 白花豆甘煮 大根そぼろ煮 味噌汁 白飯
エネルギー	674 kcal	547 kcal	449 kcal	511 kcal	548 kcal	420 kcal	467 kcal
塩分	3.1 g	3.1 g	3.9 g	2.8 g	3.3 g	1.9 g	2.6 g
昼食	つまみ菜煮浸し 点心盛り合わせ 冷やし中華	春雨の和え物 トマトサラダ チキンカツ 刻み野菜 味噌汁 白飯	胡瓜ピリ辛和え にら饅頭 マーボー茄子 味噌汁 白飯	黒はんぺん煮物 冷やし海老天ばらうどん 干瓢巻き	白菜梅おほか 揚げ出し豆腐 さば味噌煮 味噌汁 白飯	ゴーヤとおから 味噌こんにやく 開花井 香の物 味噌汁	レタスとベーコン マカロニサラダ ハヤシライス ピクルス スープ
エネルギー	430 kcal	611 kcal	492 kcal	477 kcal	598 kcal	616 kcal	661 kcal
塩分	3.3 g	2.9 g	2.9 g	3.4 g	3.6 g	3.6 g	3.7 g
夕食	金時草浸し おでん 戻りかつお叩き 薬味、ポン酢 味噌汁 白飯	しし唐とじゃこ 帆立の酢の物 石狩鍋 白飯	きのこバター炒め 烏賊とオクラ メバルのアクアパッツァ 味噌汁 白飯	新取菜浸し 蓮根蒸し 鶏照り焼き 味噌汁 白飯	高菜 冬瓜旨煮 椎茸ふた身揚げ 薬味、煎り出し 味噌汁 白飯	白和え 丸茄子炊き合わせ 海老アスパラ オイスター炒め 味噌汁 白飯	もずく酢 えぼ鯛塩焼き 肉豆腐 味噌汁 白飯
エネルギー	389 kcal	428 kcal	487 kcal	487 kcal	493 kcal	410 kcal	588 kcal
塩分	3.4 g	3.1 g	2.8 g	3.2 g	3.6 g	3.8 g	3.3 g
エネルギー合計	1493 kcal	1586 kcal	1428 kcal	1475 kcal	1639 kcal	1446 kcal	1716 kcal
塩分合計	9.8 g	9.1 g	9.6 g	9.4 g	10.5 g	9.3 g	9.6 g