



舞浜倶楽部®
富士見サンヴァーロ



9月21日は敬老の日です。「劇団令和」によるマジックショーをお楽しみください！夕食には敬老ご膳としまして特別献立をご用意させていただきます！！

9月

* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	20 日(日)	21 日(月)	22 日(火)	23 日(水)	24 日(木)	25 日(金)	26 日(土)
朝食	バターロール ジャム・マーガリン コンビーフと野菜ソテー 大根とベーコンのスープ 紅茶	納豆 サバの塩こうじ焼き かぼちゃの田舎煮 白ご飯 味噌汁	レーズンパン ジャム・マーガリン ハムステーキ &生野菜サラダ トマトスープ 紅茶	小鉢三種盛り ・ししゃもキクラゲ ・ホタテの柔らか煮 ・青菜の海苔和え さつま芋の煮物 お粥、梅ぼし	クロックムッシュ いろいろ豆サラダ コーンポタージュ 紅茶	ひじきのうま煮 秋刀魚の煮つけ 半熟玉子 すじこ 冬瓜の田舎煮 白ご飯 味噌汁	かぼちゃパン ジャム・マーガリン ポテサラディップ &リーフサラダ 茸クリームスープ 紅茶
エネルギー	403 kcal	457 kcal	312 kcal	314 kcal	481 kcal	441 kcal	531 kcal
水分	459 cc	344 cc	497 cc	204 cc	417 cc	411 cc	444 cc
塩分	2.9 g	2.9 g	3.1 g	4.2 g	3 g	3.7 g	2.6 g
昼食	秋野菜の焼き浸し 豚肉の生姜焼き 刻みキャベツ 白ご飯 香の物 味噌汁	アボカドサラダ ソース焼きそば チキンナゲット かきたま汁	ナムル盛り合わせ 鶏そぼろ丼 焼きぎょうざ 味噌汁	コールスロー ぷりぷり海老カツ 刻み野菜 香の物 白ご飯 味噌汁	海藻サラダ 柔らか牛タンシチュー エッグコロケ ソフトフランスパン	点心盛り合わせ 野菜たっぷり酢豚 さっぱり中華和え 白ご飯 味噌汁	ちくわの天ぷら 肉うどん 俵ごはん 香の物
エネルギー	610 kcal	547 kcal	530 kcal	559 kcal	608 kcal	610 kcal	500 kcal
水分	358 cc	476 cc	371 cc	369 cc	298 cc	483 cc	347 cc
塩分	2.7 g	3.7 g	4 g	3.3 g	3.1 g	3.3 g	3.9 g
夕食	青菜の胡麻和え 丸茄子のオランダ煮 鶏のレモンペッパーグリル 白ご飯 味噌汁	敬老ご膳 紅白握り寿司 サーモン親子丼 季節の天ぷら 松茸と鮑の吸い物 季節の果物	茎わかめの炒り煮 肉豆腐 マグロほほ肉竜田揚げ 白ご飯 味噌汁	落花生豆腐 真鯛の胡麻衣和え 豚肉の西京味噌焼き 白ご飯 味噌汁	水だこ梅肉和え 鶏つくねのみたらし焼き メバルの幽庵焼き 炊きこみご飯 味噌汁	モズク酢 レバニラ炒め ブリ大根 白ご飯 味噌汁	隠元のピーナツ和え お刺身盛り 鶏の八幡巻き 白ご飯 味噌汁
エネルギー	475 kcal	564 kcal	661 kcal	570 kcal	465 kcal	524 kcal	478 kcal
水分	473 cc	384 cc	423 cc	315 cc	370 cc	446 cc	386 cc
塩分	4 g	4 g	3.5 g	2.3 g	3.8 g	3.8 g	2.9 g
エネルギー合計	1488 kcal	1568 kcal	1503 kcal	1443 kcal	1554 kcal	1575 kcal	1509 kcal
水分合計	1290 cc	1204 cc	1291 cc	888 cc	1085 cc	1340 cc	1177 cc
塩分合計	9.6 g	10.6 g	10.6 g	9.8 g	9.9 g	10.8 g	9.4 g