



舞浜倶楽部®  
新浦安フォーラム

9月

今週の注目は...白ダツです。

白ずいきとも呼ばれています。  
「白ダツ」とは海老芋や里芋などの葉柄で、太ったところに紙を巻き、日が当たらないように栽培されたものです。  
食物繊維が豊富で、腸の働きを活発にしたり、腸内の有害物質を吸着して排出する働きがあります。  
便秘改善に役立ちます！

\* 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	にんじんパン ジャム、マーガリン 温野菜ドレッシング ワカメスープ 牛乳	納豆 秋刀魚柔か煮 はんぺん醤油焼き 焼き海苔 味噌汁 白飯	レーズンパン ジャム、マーガリン フランクフルト &ミニサラダ パンプキンポタージュ ジュース	小鉢三種盛り ・なめ茸 ・白滝真砂和え ・帆立艶煮 枝豆天と野菜の煮物 味噌汁、お粥、梅干	バターロール ジャム、マーガリン シーフード付け合せ コンソメスープ 牛乳	小松菜浸し 甘塩鮭焼き お煮しめ 味噌汁 白飯	ピザトースト 牛蒡サラダ 洋野菜スープ ジュース
エネルギー	511 kcal	548 kcal	420 kcal	467 kcal	511 kcal	511 kcal	560 kcal
水分	446 g	330 g	359 g	385 g	444 g	457 g	400 g
塩分	2.8 g	3.3 g	1.9 g	2.6 g	3 g	3.6 g	2.6 g
昼食	セロリきんぴら 冷製パスタ ミックスフライ 味噌汁 白飯	蟹蒲さっぱり和え 翡翠餃子 海老と玉子の チリソース炒め 中華スープ 白飯	苦瓜甘味噌炒め 野菜コロケ おかめ蕎麦	ツナとスプラウト のマヨサラダ マカロニカレー炒め ロールキャベツ 味噌汁 白飯	ナムル 温玉 牛焼き肉丼 茄子浅漬け 味噌汁	ハワイアンサラダ クリームシチュー 海老ピラフ 林檎コンポート	ジーマーミー豆腐 ゴーヤチャンプル ミニ沖縄そば
エネルギー	477 kcal	598 kcal	616 kcal	661 kcal	652 kcal	515 kcal	430 kcal
水分	382 g	438 g	439 g	491 g	370 g	330 g	399 g
塩分	3.4 g	3.6 g	3.6 g	3.7 g	3 g	3.4 g	3.9 g
夕食	なめこ卸し 蒸し野菜ゴマダレ 鱧の柳川 味噌汁 炊き込みご飯	<b>敬老御膳</b> 白ダツ大名煮 菊花蒸海老真丈鑄込み 握り寿司 ガリ 吸い物 シャインマスカット、梨	長芋月ヶ瀬和え 鶏治部煮 鰯燗焼き 味噌汁 白飯	つる紫浸し 太刀魚南蛮漬け 肉じゃが 味噌汁 白飯	独活酢味噌掛け かさごの唐揚げ 彩り野菜餡かけ 豚ばら豆苗炒め 味噌汁 白飯	叩き芽株 鱈なめろう 牛卸しポン酢掛け 味噌汁 白飯	いんげん金山寺味噌 もち茶巾 天麩羅盛り合わせ 薬味、天出汁 味噌汁 白飯
エネルギー	487 kcal	493 kcal	410 kcal	588 kcal	411 kcal	466 kcal	551 kcal
水分	384 g	553 g	456 g	470 g	430 g	341 g	421 g
塩分	3.2 g	3.6 g	3.8 g	3.3 g	3.4 g	3.2 g	3.7 g
エネルギー合計	1475 kcal	1639 kcal	1446 kcal	1716 kcal	1574 kcal	1493 kcal	1541 kcal
水分合計	1212 g	1321 g	1254 g	1346 g	1244 g	1128 g	1220 g
塩分合計	9.4 g	10.5 g	9.3 g	9.6 g	9.4 g	10.2 g	10.2 g