



舞浜倶楽部®
富士見サンヴァーロ



この時期は二十四節気の【秋分】です。
昼と夜の長さが同じになります。稲刈り
後の田圃には彼岸花が咲き、美しいお
月様がみられます。

9月、10月

* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	27 日(日)	28 日(月)	29 日(火)	30 日(水)	1 日(木)	2 日(金)	3 日(土)
朝食	納豆 白身魚のもろみ漬け 焼き青唐 牛蒡信田巻き 白ご飯 味噌汁	生食パン ジャム・マーガリン ミニハンバーグ &リーフサラダ ポトフ風スープ 紅茶	切り干し大根 フランクフルト &生野菜サラダ 焼き海苔 白ご飯 味噌汁	クルミパン ジャム・マーガリン 目玉焼き &野菜ソテー コンソメスープ 紅茶	小鉢三種盛り ・鮪の角煮 ・白滝めんたい炒り煮 ・小松菜煮びたし 大根そぼろ煮 カニ野菜雑炊 香の物	黒糖パン ジャム・マーガリン ミニオムレツ &蒸し野菜サラダ かぼちゃのポタージュ ブルーベリーヨーグルト 紅茶	切り昆布旨煮 にしん甘露煮 半熟玉子 明太子 高野豆腐の含ませ煮 白ご飯 味噌汁
エネルギー	397 kcal	456 kcal	464 kcal	409 kcal	322 kcal	497 kcal	448 kcal
水分	345 cc	323 cc	329 cc	491 cc	324 cc	540 cc	373 cc
塩分	3.1 g	3.4 g	2.8 g	3.5 g	2.8 g	2.7 g	3.3 g
昼食	レンコンきんぴら サーモンの ちゃんちゃん焼き風 鶏唐揚げ 白ご飯 味噌汁	カニカマの和え物 鶏しんじょうの薄衣揚げ 野菜あんかけ 秋ナスのオランダ煮 白ご飯 味噌汁	シーザーサラダ スパゲッティミートソース 大葉梅肉メンチカツ 野菜スープ 梨のコンポート	蒸し鶏の胡麻ソース掛け 揚げ出し豆腐 鮭はらこ飯 胡瓜のぬか漬け 味噌汁	たらもサラダ もずく入り玉子焼き カジキの照り焼き 白ご飯 味噌汁	ゴーヤのツナ炒め 春雨の和え物 イワシの蒲焼き風 炊き込みご飯 味噌汁	マカロニサラダ ミックスフライ 刻み野菜 香の物 白ご飯 味噌汁
エネルギー	506 kcal	570 kcal	668 kcal	581 kcal	607 kcal	519 kcal	615 kcal
水分	379 cc	415 cc	531 cc	405 cc	407 cc	399 cc	339 cc
塩分	3 g	3.9 g	3.6 g	3.5 g	2.9 g	3.7 g	3.5 g
夕食	白菜と厚揚げ煮浸し 牛肉の香味焼き さんま南蛮漬け 白ご飯 味噌汁	栗の白和え 豚肉と細切りじゃが芋の 塩炒め 鯛かぶら 白ご飯 味噌汁	胡瓜の胡麻和え 赤魚の煮つけ 豚肉チンゲン菜炒め 白ご飯 味噌汁	あさりのぬた和え なす味噌炒め 鮪の山掛け 麦ご飯 味噌汁	青菜の浸し 烏賊のオイスター炒め 筑前煮 白ご飯 味噌汁	しらすおろし 茄子のはさみ揚げ 海老ときらげの玉子炒め 白ご飯 味噌汁	オクラのねばねば和え カニつみれ鍋 鶏肉のバジル焼き 白ご飯 味噌汁
エネルギー	687 kcal	554 kcal	466 kcal	468 kcal	478 kcal	572 kcal	527 kcal
水分	522 cc	410 cc	397 cc	356 cc	427 cc	436 cc	525 cc
塩分	3.4 g	3.1 g	3.1 g	3.8 g	3.7 g	3.5 g	4 g
エネルギー合計	1590 kcal	1580 kcal	1598 kcal	1458 kcal	1407 kcal	1588 kcal	1590 kcal
水分合計	1246 cc	1148 cc	1257 cc	1252 cc	1158 cc	1375 cc	1237 cc
塩分合計	9.5 g	10.4 g	9.5 g	10.8 g	9.4 g	9.9 g	10.8 g