



舞浜倶楽部®  
新浦安フォーラム

9月

今週の注目は...白ミル貝です。

体の後ろにある水管が大きく発達しているのが特徴で、水管を殻にひっこめることはできない。

刺身や寿司ネタ、塩焼きなどにされる。  
日本産のミルガイは減少し、今や高級食材のひとつとなっている。



\* 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)	10月1 日(木)	2 日(金)	3 日(土)
朝食	納豆 さわら味噌焼き 茄子そぼろ煮 焼き海苔 味噌汁 白飯	くるみパン ジャム、マーガリン パプリカサラダ ポトフ 牛乳	小鉢三種盛り ・鞍馬 ・湯葉紫香和え ・金時豆甘煮 丸十田舎煮 味噌汁、お粥、梅干	ライ麦パン ジャム、マーガリン コンビーフの野菜炒め オニオンスープ ジュース	つき蒟蒻とちりめんじゃこ 鯖文化干し がんも含め煮 味噌汁 白飯	トースト ジャム、マーガリン きのこトマトの卵炒め チーズサラダ 牛乳	芋茎旨煮 紫蘇巻き たらこ 半熟玉子 鶏真丈みぞれ餡掛け 味噌汁 白飯
エネルギー	510 kcal	477 kcal	477 kcal	390 kcal	540 kcal	509 kcal	457 kcal
水分	437 g	475 g	414 g	477 g	431 g	338 g	462 g
塩分	3.3 g	2.6 g	3.7 g	3.2 g	3.4 g	3.3 g	2.9 g
昼食	三つ葉ポン酢浸し スパサラ 鶏から揚げ 刻み野菜 味噌汁 白飯	海藻サラダ 回鍋肉 ザーサイ ニラ玉スープ 白飯	つまみ菜とツナ昆布和え サーモンサラダ ハンバーグ 添え野菜 味噌汁 白飯	しめじ卸し和え なす山椒炒め 浅利深川井 赤出汁	糸寒天と織切り野菜 焼き餃子 醤油ラーメン	玉葱おほか パンプキンサラダ アジフライ 千切りキャベツ 味噌汁 白飯	湯葉豆乳蒸し 大学芋 鰯の煮付け 香の物 味噌汁
エネルギー	617 kcal	491 kcal	60 kcal	394 kcal	436 kcal	644 kcal	548 kcal
水分	363 g	393 g	443 g	442 g	446 g	430 g	435 g
塩分	3.0 g	3.5 g	3.9 g	3.2 g	4.1 g	2.5 g	3.2 g
夕食	柚子大根 かんぱち刺身 すき煮 味噌汁 白飯	糸瓜美味出汁 白ミル貝と 彩り野菜の酢の物 うなぎ玉× 味噌汁 白飯	山東菜煮浸し 南瓜饅頭 豚ばらと大根炒め 味噌汁 白飯	春菊と榎木ポン酢 アボカド肉巻き 鯛つみれ鍋 白飯	百合根梅肉和え 牛タンと蕪の旨煮 銀たら西京焼き 味噌汁 白飯	明日葉浸し まぐろ納豆 野菜と豆腐のもつ煮込み 味噌汁 白飯	オクラ土佐和え 煮穴子の酢の物 彩り野菜の肉炒め 味噌汁 白飯
エネルギー	531 kcal	490 kcal	545 kcal	596 kcal	630 kcal	442 kcal	547 kcal
水分	409 g	408 g	439 g	440 g	388 g	434 g	349 g
塩分	2.7 g	3.6 g	2.8 g	3.0 g	3.2 g	3.3 g	2.9 g
エネルギー合計	1658 kcal	1458 kcal	1625 kcal	1380 kcal	1606 kcal	1595 kcal	1552 kcal
水分合計	1209 g	1276 g	1296 g	1359 g	1265 g	1202 g	1246 g
塩分合計	9.0 g	9.7 g	10.4 g	9.4 g	10.7 g	9.1 g	9.0 g