



舞浜倶楽部®  
富士見サンヴァーロ

10月



**新米**…今年も新米の時期になりました！！しっかりと噛みしめて、白いご飯が持つ強い力を取り込んで元気に過ごしましょう。

\* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	4 日(日)	5 日(月)	6 日(火)	7 日(水)	8 日(木)	9 日(金)	10 日(土)
朝食	人参パン ジャム・マーガリン 魚肉ソーセージソテー &野菜炒め 白菜スープ 紅茶	納豆 焼き塩鮭 車麩の煮物 白ご飯 味噌汁	バターロール ジャム・マーガリン ジャーマンポテト 玉子スープ オレンジゼリー 紅茶	小鉢三種盛り ・ホタテの柔らか煮 ・大豆の五目煮 ・青菜のなめたけ掛け がんとどきの含ませ煮 お粥、梅干し	ピザトースト 牛蒡サラダ コーンポタージュ 紅茶	温泉玉子 旨だし 昆布巻き かまぼこ ワサビ漬け かぼちやの田舎煮 白ご飯 味噌汁	レーズンパン ジャム・マーガリン ウインナー &生野菜サラダ ミネストローネスープ 紅茶
エネルギー	310 kcal	431 kcal	519 kcal	322 kcal	460 kcal	392 kcal	380 kcal
水分	485 cc	333 cc	477 cc	170 cc	398 cc	369 cc	401 cc
塩分	2.6 g	3 g	2.6 g	3.8 g	3 g	3.6 g	2.4 g
昼食	海鮮チヂミ 豚キムチ炒め 長芋と胡瓜の梅和え 白ご飯 サムゲタン風スープ	キスの天ぷら 山菜そば おにぎり🍙 香の物	焼き薩摩揚げ ネギトロどんぶり 茶わん蒸し ガリ のっぺい汁	カプレーゼサラダ サンドイッチ フィンランド風 サーモンスープ アロエヨーグルト	青菜のお浸し サバの塩焼き 大根おろし レモン 野菜豆腐の揚げ出し 白ご飯 味噌汁	スモークサーモンサラダ 煮込みハンバーグ フライドポテト 白ご飯 味噌汁	人参しりしり 沖縄ソーキ蕎麦 じゅーしー 香の物
エネルギー	625 kcal	431 kcal	547 kcal	623 kcal	582 kcal	564 kcal	672 kcal
水分	427 cc	351 cc	399 cc	336 cc	396 cc	360 cc	440 cc
塩分	3.2 g	4.2 g	4.9 g	3.3 g	3.8 g	4.6 g	4.2 g
夕食	じゃことピーマンの当座煮 びんちょう鮭の カルパッチョ仕立て おでん🍲 白ご飯 味噌汁	焼き穴子の酢の物 里芋の煮ころがし 温野菜豚しゃぶ 胡麻ダレ 薬味 白ご飯 味噌汁	無花果ごまあんかけ 豚の角煮 大根と鰻団子の煮物 白ご飯 味噌汁	豆苗の炒め煮 焼きあご出汁の寄せ鍋 椎茸二身揚げ 煎り出し 薬味 白ご飯 味噌汁	きのこのマリネ もみじ鯛のお刺身 馬鈴薯と牛ホホ肉 白ご飯 味噌汁	青菜のお浸し 天婦羅盛り合わせ 天つゆ 薬味 香の物 白ご飯 味噌汁	チキンマリネサラダ 冬瓜スープ煮 カニあんかけ 牛肉と春雨の炒め物 白ご飯 味噌汁
エネルギー	505 kcal	498 kcal	519 kcal	508 kcal	470 kcal	459 kcal	521 kcal
水分	546 cc	429 cc	452 cc	592 cc	444 cc	360 cc	440 cc
塩分	4.3 g	3.3 g	3.3 g	3.8 g	2.3 g	2.7 g	4.2 g
エネルギー合計	1440 kcal	1421 kcal	1585 kcal	1453 kcal	1512 kcal	1415 kcal	1573 kcal
水分合計	1458 cc	1113 cc	1328 cc	1098 cc	1238 cc	1103 cc	1409 cc
塩分合計	10.1 g	10.5 g	10.8 g	10.9 g	9.1 g	10.9 g	10.1 g