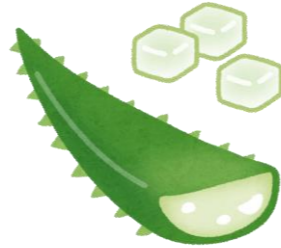




舞浜倶楽部®
新浦安フォーラム



今週の注目は...アロエです。

アロエベラの鎮静効果、保湿効果、治癒効果について一定の有用性を認める研究結果もあり、化粧品や代替医療の業界はこれらの効果を用いた商品を取扱うことがある。
食用ではヨーグルト、飲料、デザートに入れるほか日本では刺身などにされる。

10月

* 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	にんじんパン ジャム、マーガリン ジャーマンポテト アロエヨーグルト ジュース	納豆 笹かま、明太子 有平蒟蒻 大根そぼろ煮 味噌汁 白飯	レーズンパン ジャム、マーガリン 三色野菜と ウイナーソテー 冬瓜と生姜のスープ 牛乳	小鉢三種盛り ・鮭フレーク ・ふじっこ煮 ・丸十レモン煮 里芋ごま味噌煮 味噌汁、お粥、梅干	バターロール ジャム、マーガリン スクランブルエッグ &ミニサラダ カリフラワーポタージュ ジュース	青菜なめ茸 白身魚もろみ焼き はんぺん煮物 味噌汁 白飯	ピザトースト ツナサラダ オクラのスープ 牛乳
エネルギー	549 kcal	454 kcal	513 kcal	611 kcal	593 kcal	405 kcal	492 kcal
水分	343 g	350 g	480 g	276 g	434 g	379 g	461 g
塩分	2.1 g	3.6 g	3.6 g	3.9 g	3.1 g	3.8 g	3.4 g
昼食	ピーマン当座煮 カニサラダ カレーうどん キウイのブランデー煮	シラス卸し ミニナポリタン メンチカツ 刻み野菜 味噌汁 白飯	焼き茄子 空芯菜炒め 牛丼 味噌汁	ニラ玉甘酢餡かけ 八宝菜 高菜炒め 中華スープ 白飯	人参きんぴら ちくわ磯辺揚げ 鯛煮麺 俵飯	焼き茸浸し ミモザサラダ 鶏肉龍田揚げ 卸しポン酢掛け 味噌汁 白飯	冷奴 茗荷としし唐味噌焼き 白身魚と野菜の 黒酢餡かけ ワンタンスープ 白飯
エネルギー	487 kcal	536 kcal	601 kcal	519 kcal	604 kcal	616 kcal	584 kcal
水分	467 g	430 g	402 g	399 g	383 g	483 g	541 g
塩分	4.5 g	4.4 g	2.9 g	3.7 g	4.2 g	3.0 g	3.3 g
夕食	菊花胡瓜酢 秋野菜炊き合わせ 鮭ねぎ味噌焼き 味噌汁 白飯	浅利とキャベツ煮浸し お刺身盛り合わせ 牛の香味焼き 味噌汁 白飯	ずんだ和え 蟹の酢の物 鶏蹴焼きと大根ステーキ 味噌汁 白飯	ほたて紅葉和え 丸茄子煮卸し かます若狭焼き 味噌汁 白飯	白菜ゆず漬け 蒸し鰯 青海苔あん イペリコ豚と きのこ炒め 味噌汁 白飯	うざく 蕪と厚揚げ当座煮 海老真丈白扇揚げ 味噌汁 白飯	法蓮草そばの実浸し 烏賊つみれと 野菜の煮物 豚しゃぶ 薬味、胡麻ダレ 味噌汁 白飯
エネルギー	423 kcal	560 kcal	486 kcal	454 kcal	506 kcal	510 kcal	490 kcal
水分	463 g	440 g	361 g	408 g	462 g	412 g	486 g
塩分	2.6 g	2.9 g	3.9 g	2.7 g	2.7 g	2.9 g	3.1 g
エネルギー合計	1459 kcal	1550 kcal	1600 kcal	1584 kcal	1703 kcal	1531 kcal	1566 kcal
水分合計	1273 g	1220 g	1244 g	1082 g	1320 g	1275 g	1487 g
塩分合計	9.2 g	10.9 g	10.4 g	10.3 g	10.0 g	9.7 g	9.8 g