



舞浜倶楽部®
富士見サンヴァーロ

10月



海藤花…タコの卵を塩蔵にしたもので兵庫県明石市の名産品です。小さな卵粒が連なり、垂れ下がるのが藤の花に似ていることから江戸時代に「海藤花」と命名されました。

* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	11 日(日)	12 日(月)	13 日(火)	14 日(水)	15 日(木)	16 日(金)	17 日(土)
朝食	納豆 赤魚の西京漬け さつま芋の田舎煮 白ご飯 味噌汁	かぼちゃパン ジャム・マーガリン コンビーフと野菜ソテー 大根とベーコンのスープ 紅茶	おからの含ませ煮 ベーコンエッグ &ミニサラダ ふりかけ 白ご飯 味噌汁	生食パン ジャム・マーガリン ハムステーキ &温野菜サラダ トマトスープ 紅茶	小鉢三種盛り ・鮭ハラスおろし ・青菜のなめ茸掛け ・鶏肝大和煮 絹厚揚げの煮物 梅干し、お粥	クルミパン ジャム・マーガリン ベーコンとほうれん草 のキッシュ クラムチャウダースープ バナナヨーグルト 紅茶	切り干し大根 秋刀魚の煮つけ 厚焼き玉子 すじこ 牛蒡信田巻き 白ご飯 味噌汁
エネルギー	416 kcal	351 kcal	423 kcal	475 kcal	323 kcal	501 kcal	471 kcal
水分	339 cc	475 cc	345 cc	513 cc	199 cc	466 cc	389 cc
塩分	2.6 g	3 g	2.9 g	3.1 g	3.5 g	2.4 g	3.8 g
昼食	コールスロー 牛肉コロッケ オムライス 茸クリームスープ	こんにゃく田楽 豚肉の生姜焼き 刻み野菜 白ご飯 味噌汁 柿	カニカマの和え物 秋茄子の揚げびたし 和風ロールキャベツ 栗ご飯 味噌汁	春巻き 棒棒鶏サラダ 回鍋肉 白ご飯 味噌汁	玉子サラダ お好み焼き &ソース焼きそば 紅ショウガ 野菜スープ	二色の大学芋 ゴーヤチャンプルー カニシュウマイ 梅しらすご飯 味噌汁	レンコンの肉きんぴら 烏賊フライ 刻みサラダ 香の物 白ご飯 味噌汁
エネルギー	642 kcal	542 kcal	540 kcal	577 kcal	689 kcal	461 kcal	517 kcal
水分	337 cc	326 cc	547 cc	398 cc	592 cc	360 cc	374 cc
塩分	2.8 g	2.7 g	4.5 g	4.1 g	2.9 g	3.8 g	2.6 g
夕食	根三つ葉の煮びたし 海老のアヒージョ風 とり天 薬味 天つゆ 白ご飯 味噌汁	青菜のお浸し 白魚の卵とじ 肉じゃが 白ご飯 味噌汁	海藤花の酢の物 里芋饅頭の野菜あんかけ 鶏の照り焼き 白ご飯 味噌汁	白和え 鮭の南蛮漬け 豚肉のカレー炒め 白ご飯 味噌汁	青菜のお浸し 海老とブロッコリーの 塩炒め 鶏つくねのみたらし焼き 白ご飯 味噌汁	汲み湯葉 ベっこうあん 塩サバの竜田揚げ スペアリブ大根 白ご飯 味噌汁	甘海老の塩こうじ和え 秋野菜のかき揚げ 天つゆ ブリの粕鍋仕立て 白ご飯 味噌汁
エネルギー	492 kcal	580 kcal	460 kcal	540 kcal	453 kcal	634 kcal	561 kcal
水分	407 cc	473 cc	446 cc	409 cc	420 cc	360 cc	502 cc
塩分	4 g	3.8 g	3.4 g	3 g	4 g	3.8 g	3.5 g
エネルギー合計	1550 kcal	1473 kcal	1423 kcal	1592 kcal	1465 kcal	1596 kcal	1549 kcal
水分合計	1083 cc	1274 cc	1338 cc	1320 cc	1211 cc	1165 cc	1265 cc
塩分合計	9.4 g	9.5 g	10.8 g	10.2 g	10.4 g	9.4 g	9.9 g