



舞浜倶楽部®  
新浦安フォーラム

10月

今週の注目は...**峰岡豆腐**です。

日本の酪農発祥の地、千葉県にある嶺岡牧場が名前の由来です。  
江戸時代には幕府の軍馬を育てていました。八代将軍吉宗が馬の改良のため、インドから馬と共に白牛を輸入したそうです。  
「豆腐が食べたい」と言った吉宗公に、料理人が牛乳を葛粉でかためて出したことが由来として伝わっています。

\* 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 焼きししゃも、レモン 厚揚げそぼろ煮 焼き海苔 味噌汁 白飯	くるみパン ジャム、マーガリン 目玉焼き &ミニサラダ 根菜スープ 牛乳	小鉢三種盛り ・木耳佃煮 ・ちりめん山椒 ・お多福豆 薩摩揚げ生姜焼き 味噌汁、お粥、梅干し	ライ麦パン ジャム、マーガリン ラトウイユ 南瓜ポターージュ ジュース	切り干し大根旨煮 昆布巻き、ちーかま 山葵漬け お煮しめ 味噌汁 白飯	トースト ジャム、マーガリン スパニッシュオムレツ コンソメスープ 牛乳	ひじき旨煮 鯖みりん干し 大根とベーコン煮物 味噌汁 白飯
エネルギー	501 kcal	472 kcal	448 kcal	471 kcal	428 kcal	543 kcal	480 kcal
水分	311 cc	448 cc	332 cc	504 cc	486 cc	496 cc	410 cc
塩分	2.2 g	2.3 g	3.4 g	2.8 g	3.4 g	2.8 g	3.3 g
昼食	グリーンサラダ ハヤシライス ピクルス スープ 梨コンポート アールグレイゼリー	生ハムと蕪のマリネ 苦瓜ツナ炒め 舌平目香草揚げ 刻み野菜 味噌汁 白飯	つまみ菜浸し 秋茄子オランダ煮 まぐろ葱とろ井 浅漬け 味噌汁	温玉 神戸牛コロケ ドライカレー 添え野菜 香の物 味噌汁	白菜と干し海老スー フルーツサラダ マカロニグラタン 卵スープ フルーツパン	三つ葉と茸おろし和え 鴨南蛮そば 鮭いくら小どんぶり	叩き胡瓜ごま和え 蒟蒻田楽 広島お好み焼き けんちん汁
エネルギー	588 kcal	643 kcal	476 kcal	688 kcal	523 kcal	489 kcal	601 kcal
水分	398 cc	390 cc	415 cc	403 cc	507 cc	393 cc	364 cc
塩分	3.5 g	3.6 g	3.4 g	3.4 g	3.7 g	3.0 g	3.0 g
夕食	吸いとろ 生いくら 炙り帆立 おでん 味噌汁 白飯	ささみと大葉梅肉掛け 飛龍頭含ませ煮 ぶり薄造り 薬味、ポン酢 味噌汁 味噌汁 さつま芋ご飯	峰岡豆腐 すじ煮込み 鮮魚の焼き物 味噌汁 白飯	あわび茸雲和え すっぽん茶碗蒸し 海老と緑野菜炒め 味噌汁 白飯	糸瓜旨味出 烏賊おくら 寄せ鍋 味噌汁 白飯	きのこポン酢 冬瓜の蟹餡かけ 太刀魚のフリッター レモン 煎り出し 味噌汁 白飯	焼きホワイトアスパラ マグロとアボガド のタルタル チキンティッカ 味噌汁 白飯
エネルギー	402 kcal	514 kcal	521 kcal	423 kcal	437 kcal	532 kcal	596 kcal
水分	395 cc	264 cc	544 cc	422 cc	544 cc	444 cc	402 cc
塩分	4.1 g	3.1 g	3.4 g	3.3 g	3.2 g	3.3 g	2.8 g
エネルギー合計	1491 kcal	1629 kcal	1445 kcal	1582 kcal	1388 kcal	1564 kcal	1677 kcal
水分合計	1104 cc	1102 cc	1291 cc	1329 cc	1537 cc	1333 cc	1176 cc
塩分合計	9.8 g	9.0 g	10.2 g	9.5 g	10.3 g	9.1 g	9.1 g