



舞浜倶楽部®  
富士見サンヴァーロ



この時期は二十四節季の「霜降(そうこう)」です。秋が一段と深まり、朝霜が見られる頃。朝晩の冷え込みが厳しくなり、日が短くなったことを実感できます。初霜の知らせが聞かれるのもこのころで、山は紅葉で彩られます。

10月

\* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	18 日(日)	19 日(月)	20 日(火)	21 日(水)	22 日(木)	23 日(金)	24 日(土)
朝食	黒糖パン ジャム・マーガリン ハッシュドポテト スクランブルエッグ 肉団子スープ 紅茶	納豆 カレーのもろみ漬け 高野豆腐の煮物 白ご飯 味噌汁	人参パン ジャム・マーガリン ミニハンバーグ &ボイル野菜 ボルシチ風スープ 紅茶	小鉢三種盛り ・大豆鶏そぼろ煮 ・キクラゲ鰹煮 ・なめこおろし 馬鈴薯と笹かまの煮物 玉子粥、梅干し	ピザトースト 大根サラダ コンソメスープ 紅茶	ひじきのうま煮 いわしの香梅煮 半熟玉子 たらこ 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 鶏とインゲン豆の トマト煮込み わかめスープ 紅茶
エネルギー	521 kcal	407 kcal	472 kcal	331 kcal	352 kcal	499 kcal	507 kcal
水分	417 cc	359 cc	503 cc	291 cc	445 cc	371 cc	469 cc
塩分	3 g	2.8 g	3.5 g	4.1 g	3.1 g	4 g	3.2 g
昼食	小松菜のツナ炒め 鰻の柳川風玉とじ 揚げ出し豆腐 白ご飯 味噌汁	焼き餃子 醤油ラーメン 俵ご飯 杏仁豆腐	ラタトゥイユ 鶏のから揚げ 葱香味ソース 刻み野菜 香の物 白ご飯 味噌汁	海藻サラダ メンチカツ マカロニグラタン パネトーネ 野菜スープ	青菜のお浸し 白身魚の野菜あんかけ 蒸し鶏の胡麻和え 白ご飯 味噌汁 季節の果物	点心盛り合わせ 野菜たっぷり 黒酢入り酢豚 青ザーサイ 白ご飯 味噌汁	ちくわ天 山菜蕎麦 いなり寿司 ガリ
エネルギー	589 kcal	504 kcal	524 kcal	570 kcal	552 kcal	579 kcal	564 kcal
水分	416 cc	265 cc	430 cc	485 cc	532 cc	402 cc	361 cc
塩分	3.6 g	4 g	3.7 g	3.9 g	3.6 g	3.9 g	4.5 g
夕食	青唐とじゃこの当座煮 鱈の西京みそ焼き 長芋のオランダ煮 白ご飯 味噌汁	わかめ胡瓜酢 無花果揚げ出し 煎り出しあん 銀鱈の煮付け 白ご飯 味噌汁	青菜の海苔和え 南瓜の牛そぼろ煮 マグロの山掛け 麦ご飯 味噌汁	栗の白和え 鶏の八幡巻き ししやもの南蛮漬け 白ご飯 味噌汁	生しらすの生姜醤油 ジンギスカン焼き肉 冬瓜海老あんかけ 白ご飯 味噌汁	落花生豆腐 本鱈の葱みそ焼き 牛筋煮込み さつま芋ご飯 かきたま汁	松茸春菊浸し 豚バラ大根うま煮 豊洲市場から 旬のお刺身盛り 白ご飯 味噌汁
エネルギー	465 kcal	588 kcal	440 kcal	631 kcal	597 kcal	501 kcal	519 kcal
水分	355 cc	518 cc	433 cc	415 cc	531 cc	402 cc	428 cc
塩分	2.7 g	3.9 g	3.3 g	2.9 g	3.7 g	2.4 g	2.4 g
エネルギー合計	1575 kcal	1499 kcal	1436 kcal	1532 kcal	1501 kcal	1579 kcal	1590 kcal
水分合計	1188 cc	1142 cc	1366 cc	1191 cc	1508 cc	1114 cc	1258 cc
塩分合計	9.3 g	10.7 g	10.5 g	10.9 g	10.4 g	10.3 g	10.1 g