



舞浜倶楽部®
富士見サンヴァーロ

10月



この時期は、かわいい野生のヒヨドリがヒーヨーヒョとさえずり、元気に花の蜜やミカンをついばむ様子が見られます。皆様もごはんをしっかり食べて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。

	25 日(日)	26 日(月)	27 日(火)	28 日(水)	29 日(木)	30 日(金)	31 日(土)
朝食	納豆 赤魚の味噌漬け 魚河岸揚げの煮物 白ご飯 味噌汁	レーズンパン ジャム・マーガリン ミニオムレツ &温野菜サラダ ミネストローネスープ 紅茶	冷ややっこ フランクフルト &生野菜サラダ 焼き海苔 白ご飯 味噌汁	かぼちゃパン ジャム・マーガリン ジャーマンポテト 野菜スープ はちみつヨーグルト 紅茶	小鉢三種 ・白滝明太炒り煮 ・マグロの角煮 ・青菜の煮浸し さつま芋の煮物 お粥、梅干し	生食パン ジャム・マーガリン 目玉焼き &野菜ソテー ポトフ風スープ 紅茶	切り昆布のうま煮 ニシンの煮つけ たらこ 厚焼き玉子 南瓜の田舎煮 白ご飯 味噌汁
エネルギー	497 kcal	409 kcal	375 kcal	399 kcal	310 kcal	440 kcal	439 kcal
水分	328 cc	439 cc	323 cc	2.7 cc	285 cc	374 cc	375 cc
塩分	2.9 g	2.6 g	2.5 g	472 g	3.5 g	3.4 g	4 g
昼食	焼きニラ饅頭 茄子入り麻婆豆腐 バンバンジー風サラダ 白ご飯 味噌汁	青菜のお浸し 鯖の味噌煮 茶わん蒸し 白ご飯 味噌汁	ナムル盛り合わせ 豚肉のスタミナ炒め 海鮮チヂミ 白ご飯 サムゲタン風スープ	玉子サラダ 和風ハンバーグ 大根おろしソース フライドオニオン 白ご飯 味噌汁	ハゼの天ぷら けんちん風うどん 俵ご飯 香の物	豆苗のニンニク炒め きのこの明太和え 白身魚の葱塩焼き 白ご飯 味噌汁	肉牛蒡きんぴら 助六寿司 ガリ 味噌汁 かぼちゃプリン
エネルギー	623 kcal	514 kcal	528 kcal	763 kcal	565 kcal	456 kcal	591 kcal
水分	447 cc	428 cc	402 cc	469 cc	447 cc	442 cc	349 cc
塩分	4.3 g	3.9 g	3.3 g	3.9 g	3 g	3.3 g	3.9 g
夕食	海藻麺 旨だし アスパラ牛肉巻き 蓮根と鶏つみれのうま煮 白ご飯 味噌汁	茎わかめの炒り煮 炙りカツオのポキ風 白菜と豚肉の博多蒸し 白ご飯 味噌汁	青菜のお浸し 鶏肉のピカタ オーロラソース 二身椎茸の煮おろし 白ご飯 味噌汁	汲み湯葉 ベっこうあん メバルの柚庵焼き 帆立と野菜の炒め物 白ご飯 味噌汁	もやしとちくわの和え物 肉豆腐 烏賊のアヒージョ風 白ご飯 味噌汁	刺身こんにやく 酢味噌 間八のお刺身 けいちゃん焼き 白ご飯 味噌汁	秋刀魚の酢じめ 海老ニラ玉 筑前煮 白ご飯 味噌汁
エネルギー	463 kcal	506 kcal	601 kcal	401 kcal	553 kcal	516 kcal	466 kcal
水分	413 cc	489 cc	391 cc	337 cc	479 cc	442 cc	393 cc
塩分	3.2 g	3.5 g	4.3 g	3.8 g	3 g	3.6 g	3 g
エネルギー合計	1586 kcal	1429 kcal	1504 kcal	1563 kcal	1428 kcal	1412 kcal	1496 kcal
水分合計	1188 cc	1356 cc	1116 cc	1278 cc	1211 cc	1276 cc	1117 cc
塩分合計	10.4 g	10 g	10.1 g	10.4 g	9.5 g	10.3 g	10.9 g