



舞浜倶楽部®  
新浦安フォーラム



今週の注目は...紫芋です。

青紫色のアントシアニンを豊富に含み、さつま芋本来の成分であるビタミンCやビタミンE、β-カロテン、食物繊維などが豊富。

目の健康を守ったり、体のさびつきを抑えたり、腸内環境を整えたり、、、効果は様々あります！

10月

\* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	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 南瓜と青菜旨煮 アジ南蛮漬け 焼き海苔 味噌汁 白飯		くるみパン ジャム、マーガリン タルタルエッグ &ミニサラダ コーンポタージュ ジュース		小鉢三種盛り ・アミ海老 ・なめ茸とろろ ・牛時雨煮 厚揚げ生姜醤油焼き 味噌汁、お粥、梅干		ライ麦パン ジャム、マーガリン 焼きハムと温野菜 玉子スープ 牛乳		小松菜浸し 車麩玉 練甘露煮、酢蓮根 竹輪胡瓜鑄込み 味噌汁 白飯		フレンチトースト ジャム、マーガリン 和風サラダ ソーセージポトフ ジュース		切り昆布煮付け 鱈西京焼き 京がんも含め煮 味噌汁 白飯	
エネルギー	488	kcal	536	kcal	557	kcal	465	kcal	518	kcal	445	kcal	478	kcal
水分	397	cc	395	cc	360	cc	469	cc	423	cc	508	cc	405	cc
塩分	3.2	g	3.1	g	3.3	g	2.9	g	3.7	g	2.9	g	4.4	g
昼食	焼き茄子 苦瓜つな炒め 鯖味噌煮 浅漬け お吸い物 白飯		セロリきんぴら マカロニサラダ ミルフィーユとんかつ 千切り野菜 味噌汁 白飯		若布胡瓜酢 青のり茶碗蒸し 天井 香の物 味噌汁		もやしニラ浸し 鰯岩石揚げ 蟹煮麺 俵飯		山東菜なめこ和え 豆腐サラダ 烏賊フライ 刻み野菜 味噌汁 白飯		白菜中華和え 点心盛り合わせ マーボー茄子 生姜スープ 白飯		ハロウィン 彩りトマトとマスカルポーネ アボガドサラダ ロールキャベツ ミートソース 白飯 紫芋の焼きプリン	
エネルギー	553	kcal	603	kcal	527	kcal	520	kcal	565	kcal	515	kcal	648	kcal
水分	456	cc	339	cc	411	cc	372	cc	449	cc	475	cc	389	cc
塩分	3.1	g	2.9	g	3.5	g	4.6	g	3.6	g	3.9	g	2.0	g
夕食	隠元黒ごま和え 真鯛の薄造り ピーマン肉詰め 味噌汁 白飯		菊菜浸し 裏白椎茸煮卸し 石狩鍋 白飯		落花生豆腐 里芋揚げだし 白菜と豚の博多蒸し 香の物 味噌汁 白飯		オクラとモロヘイヤ 帆立の中華炒め 大根と鶏の煮物 味噌汁 白飯		もずく酢 小芋と海老の 酒盗クリーム掛 秋鮭柚庵焼き 味噌汁 白飯		湯葉と榎木の塩辛 蕪と鶏つみれスープ 赤魚沢煮あん掛け 味噌汁 白飯		鰻有馬煮 お刺身盛り合わせ 肉じゃが 味噌汁 白飯	
エネルギー	479	kcal	484	kcal	559	kcal	485	kcal	506	kcal	508	kcal	619	kcal
水分	397	cc	466	cc	543	cc	542	cc	396	cc	510	cc	458	cc
塩分	2.7	g	2.2	g	3.3	g	3.6	g	3	g	3.3	g	3.4	g
エネルギー合計	1520	kcal	1623	kcal	1643	kcal	1470	kcal	1589	kcal	1468	kcal	1745	kcal
水分合計	1249	cc	1200	cc	1313	cc	1383	cc	1269	cc	1494	cc	1252	cc
塩分合計	9.0	g	8.2	g	10.1	g	11.1	g	10.3	g	10.1	g	9.8	g