



舞浜倶楽部®
富士見サンヴァーロ

11月



7日の夕食は『秋刀魚の塩焼き』です。
今年は記録的な不漁となり名残りの旬となりますが、秋の味覚をお楽しみください。

文化の日

* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	1 日(日)	2 日(月)	3 日(火)	4 日(水)	5 日(木)	6 日(金)	7 日(土)
朝食	クルミパン ジャム・マーガリン ベーコンエッグ &蒸し野菜 肉団子スープ 紅茶	納豆 白身魚のもろみ漬け 高野豆腐と海老つみれ 白ご飯 味噌汁	黒糖パン ジャム・マーガリン ロースハム &生野菜サラダ 白菜クリームスープ 紅茶	小鉢三種盛り ・大豆の鶏そぼろ煮 ・牛しぐれ煮 ・細丸十の蜜煮 冬瓜の田舎煮 梅干し、お粥	人参パン ジャム・マーガリン 魚肉ソーセージソテー &きのこ野菜炒め 玉子スープ 紅茶	切り昆布のうま煮 笹かまぼこ 半熟玉子 すじこ 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 スクランブルエッグ &ハッシュドポテト 野菜スープ 紅茶
エネルギー	550 kcal	425 kcal	439 kcal	327 kcal	414 kcal	389 kcal	509 kcal
水分	435 cc	375 cc	419 cc	355 cc	483 cc	310 cc	442 cc
塩分	3 g	3 g	2 g	3.7 g	3 g	3.3 g	2.7 g
昼食	青菜の浸し 秋サケの茸ホイル焼き 茄子のオランダ煮 白ご飯 味噌汁	糸寒天の和え物 揚げ出し豆腐 ネギトロどんぶり ガリ 味噌汁 季節の果物	カニカマ天ぷら 鯛にゆう麺 俵飯 香の物	春巻き 蒸し鶏の胡麻マヨネーズ和え 烏賊のチリソース 白ご飯 味噌汁	煮しめ 銀鱈の塩焼き 香の物 白ご飯 味噌汁	点心盛り合わせ 胡瓜と長芋の梅肉和え 長崎ちゃんぽん 杏仁豆腐	カプレーゼサラダ 海老フライ 刻み野菜 マカロニナポリタン 白ご飯 味噌汁
エネルギー	490 kcal	629 kcal	528 kcal	589 kcal	490 kcal	601 kcal	533 kcal
水分	464 cc	408 cc	246 cc	453 cc	387 cc	357 cc	322 cc
塩分	3.2 g	4 g	3.3 g	4.1 g	3 g	3.8 g	3.8 g
夕食	モロヘイヤのねばねば和え 里芋の煮っころがし 鶏肉の塩こうじ焼き 白ご飯 味噌汁	もずく酢 レバニラ炒め 大根と鰻団子の煮物 白ご飯 味噌汁	セロリのきんぴら 寄せ鍋 桜海老と玉葱のかき揚げ 天つゆ 薬味 白ご飯 味噌汁	青菜の菊花浸し 黒豚の味噌漬け サーモンのお刺身 白ご飯 麦みその味噌汁	炙り帆立胡瓜酢 なす味噌炒め 蕪と煮穴子の煮物 白ご飯 味噌汁	浅利と白菜のスープ浸し おでん 温野菜豚しゃぶしゃぶ 薬味 胡麻ダレ 白ご飯 味噌汁	鶏皮ポン酢 肉じゃが 秋刀魚の塩焼き 大根おろし スタチ 白ご飯 味噌汁
エネルギー	504 kcal	530 kcal	592 kcal	508 kcal	517 kcal	538 kcal	554 kcal
水分	450 cc	520 cc	489 cc	444 cc	429 cc	525 cc	413 cc
塩分	3.8 g	3.9 g	4.1 g	2.8 g	4.1 g	3.8 g	3.3 g
エネルギー合計	1544 kcal	1584 kcal	1559 kcal	1424 kcal	1421 kcal	1528 kcal	1596 kcal
水分合計	1349 cc	1303 cc	1154 cc	1252 cc	1299 cc	1192 cc	1177 cc
塩分合計	10 g	10.9 g	9.4 g	10.6 g	10.1 g	10.9 g	9.8 g