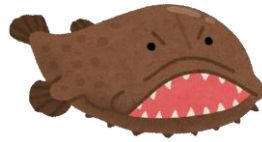




舞浜倶楽部®
新浦安フォーラム



11月

今週の注目は...鮫鯨(あんこう)です。

あんこうは、歴史的にも名高い高級食材です。
淡泊でカロリーも低いですが、例外として肝(アンキモ)はビタミンA、ビタミンB12、ビタミンD、DHA、EPAなど栄養価が高いです。

* 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	人参パン ジャム、マーガリン 季節野菜と スパムのソテー 茸とコーンのサラダ 牛乳	納豆 鯖龍田卸し和え はんぺん旨煮 焼き海苔 味噌汁 白飯	レーズンパン ジャム、マーガリン フランクフルト &ミニサラダ 南瓜ポタージュ ジュース	小鉢三種盛り ・ごま昆布 ・卵の花 ・鞍馬煮 筑前煮 味噌汁、お粥、梅干	バターロール ジャム、マーガリン ベーコンエッグ ビーフコンソメスープ 牛乳	芋茎煎り煮 厚焼き玉子 山葵漬け 蒲鉾 枝豆天と野菜旨煮 味噌汁 白飯	ピザトースト 大豆サラダ 根菜スープ ジュース
エネルギー	522 kcal	553 kcal	562 kcal	439 kcal	592 kcal	390 kcal	452 kcal
水分	385 cc	487 cc	354 g	359 cc	438 cc	438 cc	440 cc
塩分	1.8 g	3.4 g	3.0 g	4.2 g	3.2 g	3.8 g	3.1 g
昼食	ザーサイともやし 中華ヤッコ 豚玉オイスター炒め ワンタンスープ 白飯	レタスとベーコン和え スパサラ カリフォルニアロール ガリ 赤だし	シラス卸し 野菜揚げ浸し 親子丼 浅漬け 味噌汁	サーモンサラダ ハヤシライス ピクルス ボルシチスープ	蟹蒲中華和え 豚骨醤油ラーメン ミニ肉まん	春菊と榎木浸し 野菜コロケ ぶり大根 香の物 味噌汁 白飯	ピーマン当座煮 秋茄子のミートグラタン コンソメスープ ピラフ
エネルギー	552 kcal	472 kcal	484 kcal	615 kcal	485 kcal	559 kcal	576 kcal
水分	394 cc	288 cc	506 cc	328 cc	457 cc	449 cc	541 cc
塩分	4.5 g	2.9 g	3.6 g	3.6 g	3.0 g	3.2 g	3.1 g
夕食	浅利と白滝の佃煮 長芋オランダ煮 鶏塩こうじ焼き焼き 味噌汁 栗ご飯	彩り野菜とモッツアレラ ヒラマサのカルパッチョ 牛タン赤ワイン煮込み 味噌汁 白飯	つる紫浸し 茄子と里芋湯葉餡かけ 牛肉香味焼き 味噌汁 白飯	筍土佐煮 帆立の酢の物 黒豚西京焼き と青梗菜炒め 味噌汁 白飯	梅しそ胡瓜 鮫鯨の唐揚げ もつ味噌煮込み 味噌汁 白飯	蓮草菊花浸し 鮪めた和え トマトすき焼き 味噌汁 白飯	甘海老紅葉和え 鶏治部煮 蓮根挟み揚げ 薬味、煎り出し 味噌汁 白飯
エネルギー	572 kcal	657 kcal	522 kcal	476 kcal	476 kcal	562 kcal	645 kcal
水分	347 cc	489 cc	380 cc	455 cc	410 cc	543 cc	522 cc
塩分	3.4 g	3.1 g	3.0 g	3.0 g	3.4 g	2.7 g	3.4 g
エネルギー合計	1646 kcal	1682 kcal	1568 kcal	1530 kcal	1553 kcal	1514 kcal	1673 kcal
水分合計	1126 cc	1264 cc	1240 cc	1142 cc	1305 cc	1430 cc	1503 cc
塩分合計	9.7 g	9.4 g	9.6 g	10.8 g	9.6 g	9.7 g	9.6 g