



舞浜倶楽部®
富士見サンヴァーロ

11月



ワカサギを『公魚』と書く由来・・・江戸時代に麻生藩の藩主が徳川家に焼きワカサギを献上したところ大変喜ばれ、以来献上が続けられるようになり、御公儀の魚(将軍家御用達の魚)とされたことからきています。

* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	8 日(日)	9 日(月)	10 日(火)	11 日(水)	12 日(木)	13 日(金)	14 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 ハムステーキ &温野菜サラダ ミネストローネスープ 紅茶	切り干し大根 ウインナー &生野菜サラダ ふりかけ 白ご飯 味噌汁	南瓜パン ジャム・マーガリン ミニハンバーグ &野菜ソテー きのこクリームスープ 紅茶	小鉢三種盛り ・ホタテの柔らか煮 ・鶏肝の大和煮 ・青菜のなめたけ掛け がんとどきの含ませ煮 お粥、梅干し	生食パン ジャム・マーガリン 目玉焼き &ポイル野菜 わかめスープ 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
エネルギー	496 kcal	464 kcal	438 kcal	445 kcal	341 kcal	431 kcal	459 kcal
水分	324 cc	426 cc	327 cc	500 cc	175 cc	472 cc	335 cc
塩分	2.9 g	2.8 g	2.6 g	2.6 g	3.4 g	3.3 g	3.3 g
昼食	シーザーサラダ フライドポテト ミックスサンドイッチ フィンランド風 サーモンスープ	焼きニラ饅頭 キャベツの味噌炒め 胡瓜のごま塩和え 白ご飯 味噌汁	青のりスープ蒸し 里芋饅頭 野菜あん ホッケのつけ焼き 秋の実ご飯 味噌汁	アボカドサラダ 厚切りハムカツ カレーライス らっきよ、福神漬け コンソメスープ	青菜のお浸し 大学芋 豚丼 紅ショウガ 温玉子 味噌汁	コールスロー ぷりぷり海老カツ 刻み野菜 香の物 白ご飯 味噌汁	冬瓜の蟹あんかけ 炙り鶏肉の玉子とじ 春雨サラダ 白ご飯 味噌汁
エネルギー	577 kcal	593 kcal	447 kcal	631 kcal	633 kcal	531 kcal	538 kcal
水分	358 cc	364 cc	426 cc	357 cc	443 cc	372 cc	487 cc
塩分	3.4 g	3.7 g	4 g	4.4 g	3.8 g	3.3 g	3.4 g
夕食	エノキの梅和え お刺身盛り 豚バラと里芋のうま煮 白ご飯 味噌汁	青菜のお浸し 南瓜の田舎煮 牛肉2色巻き 白ご飯 味噌汁	じゃが芋の塩辛炒め 茄子のはさみ焼き びんちょう鮪の カルパッチョ仕立て 白ご飯 味噌汁	カニカマ胡瓜酢 鰯のかば焼き 大根ステーキ 海老のマヨネーズ和え 白ご飯 味噌汁	落花生豆腐 豆腐ハンバーグ 大根おろしソース 鶏肉の柚子胡椒焼き 白ご飯 味噌汁	柿の白和え サーモンのムニエル 牛肉と筍のうま煮 白ご飯 味噌汁	青菜のお浸し 烏賊と青梗菜の XO 醬炒め 豆乳鍋 白ご飯 味噌汁
エネルギー	519 kcal	450 kcal	606 kcal	522 kcal	512 kcal	624 kcal	410 kcal
水分	456 cc	393 cc	410 cc	399 cc	398 cc	458 cc	591 cc
塩分	3 g	3.1 g	3.3 g	3.8 g	3.7 g	3.7 g	3.9 g
エネルギー合計	1592 kcal	1507 kcal	1491 kcal	1598 kcal	1486 kcal	1586 kcal	1407 kcal
水分合計	1138 cc	1183 cc	1163 cc	1256 cc	1016 cc	1302 cc	1413 cc
塩分合計	9.3 g	9.6 g	9.9 g	10.8 g	10.9 g	10.3 g	10.6 g