





舞浜倶楽部  
富士見サンヴァーロ



今週は二十四節季の「立冬」です。この時期は木枯らしが吹き、早いところでは初雪が降る時期です。日中はぽかぽか陽気でも風が冷たく、朝晩の寒さが一段と増して冬の気配が感じられる季節です。

11月

\* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	15 日(日)	16 日(月)	17 日(火)	18 日(水)	19 日(木)	20 日(金)	21 日(土)
朝食	胡桃パン ジャム・マーガリン タルタルエッグ & 蒸し野菜 蕪とベーコンのスープ 紅茶	納豆 鮭塩焼き 牛蒡信田巻き 白ご飯 味噌汁	黒糖パン ジャム・マーガリン ジャーマンポテト わかめスープ バナナヨーグルト 紅茶	小鉢三種盛り ・鮭ハラスおろし ・金時豆甘煮 ・ゼンマイそぼろ煮 絹厚揚げの煮物 梅干し、お粥	パンケーキ メイプルシロップ スクランブルエッグ & ハッシュドポテト 肉団子スープ 紅茶	卵の花 秋刀魚の煮つけ 半熟玉子 すじこ 丸十の田舎煮 白ご飯 味噌汁	人参パン ジャム・マーガリン フランクフルト & リーフサラダ 白菜クリームスープ 紅茶
エネルギー	492 kcal	433 kcal	362 kcal	391 kcal	466 kcal	495 kcal	514 kcal
水分	513 cc	381 cc	468 cc	294 cc	440 cc	386 cc	485 cc
塩分	3.1 g	2.7 g	2.3 g	3.3 g	2.6 g	3.6 g	2.3 g
昼食	人参のラペ 小松菜ツナ炒め 赤魚のもち粉揚げ 大根おろしあん 白ご飯 味噌汁	白菜と厚揚げ煮浸し ポテサラチーズココット メカジキのグリル 白ご飯 味噌汁	公魚の天ぷら 山菜蕎麦 いなり寿司  ガリ	焼き穴子胡瓜酢 ささみチーズフライ 刻み野菜 香の物 白ご飯 味噌汁	マカロニサラダ 豚肉と法蓮草炒めもの サバの味噌煮 白ご飯 味噌汁	南瓜サラダ メンチカツ スパゲッティミートソース 野菜スープ リンゴ 	茶わん蒸し 鶏肉と茄子の揚げびたし ちらし寿司 ガリ カニつみれの吸い物
エネルギー	555 kcal	572 kcal	556 kcal	565 kcal	569 kcal	670 kcal	539 kcal
水分	413 cc	422 cc	389 cc	330 cc	369 cc	506 cc	425 cc
塩分	3.9 g	3.4 g	4.3 g	3.6 g	4.3 g	3.3 g	4 g
夕食	隠元のピーナツ和え 海老の湯葉巻き揚げ 豚バラ肉とブロッコリーの 粒マスタード炒め 白ご飯 味噌汁	モロヘイヤのねばねば和え 里芋とイカ団子の煮物 けいちゃん焼き さつま芋ご飯 味噌汁	しらすおろし 秋刀魚のから揚げ 甘酢あんかけ 牛タンと馬鈴薯の煮物 白ご飯 味噌汁	ほうれん草の海苔和え 豚肉ともやしの カレー炒め 紅葉鯛の胡麻和え 白ご飯 味噌汁	紫蘇茄子炒め ブリ大根 牛肉春雨炒め 白ご飯 味噌汁	茎わかめの炒り煮 鰯のたたき 和風ロールキャベツ 白ご飯 味噌汁	イカそうめんの明太和え 豚引きと大根の麻婆風 鮪ホホ肉の 竜田揚げ レモン 白ご飯 味噌汁
エネルギー	536 kcal	556 kcal	670 kcal	470 kcal	555 kcal	420 kcal	543 kcal
水分	441 cc	507 cc	512 cc	435 cc	364 cc	506 cc	431 cc
塩分	3.1 g	4.6 g	3.2 g	2.8 g	2.9 g	4 g	4.2 g
エネルギー合計	1583 kcal	1561 kcal	1588 kcal	1426 kcal	1590 kcal	1585 kcal	1596 kcal
水分合計	1367 cc	1310 cc	1369 cc	1059 cc	1173 cc	1338 cc	1341 cc
塩分合計	10.1 g	10.7 g	9.8 g	9.7 g	9.8 g	10.9 g	10.5 g