



舞浜倶楽部®
新浦安フォーラム



今週の注目は...けんちん汁です。

鎌倉発祥の郷土料理で、現在では日本各地で食べられています。
豚汁と見た目は似ていますが、けんちん汁は肉や魚を入れずに作る精進料理で具材を炒めてから醤油で味付けした汁です。
根菜を中心に野菜たっぷりなので、不足しがちな食物繊維を多く含んでいます。

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	にんじんパン ジャム、マーガリン シーフード付け合せ クラムチャウダー ジュース	納豆 厚焼き玉子、しし唐 公魚甘露煮 車麩の煮物 味噌汁 白飯	レーズンパン ジャム、マーガリン 焼きハム&温野菜 レタススープ 牛乳	小鉢三種盛り ・帆立艶煮 ・木耳の佃煮 ・白滝たらこ和え 焼きはんぺん 味噌汁、お粥、梅干	バターロール ジャム、マーガリン コンビーフの野菜炒め トマトのスープ ジュース	切り干し大根 お煮しめ 焼き薩摩揚げ 味噌汁 白飯	ピザトースト ツナサラダ フルーツヨーグルト 牛乳
エネルギー	599 kcal	532 kcal	484 kcal	407 kcal	492 kcal	473 kcal	531 kcal
水分	488 cc	344 cc	431 cc	409 cc	428 cc	478 cc	338 cc
塩分	3.6 g	3.7 g	2.9 g	4.3 g	3.6 g	3.0 g	2.0 g
昼食	青菜土佐和え ポテサラ 豚生姜焼き 味噌汁 白飯	クーブーイリチ イナムドゥチ タコライス 香の物	オクラの おかか和え 人参シシリ 三色丼 赤出汁	海月中華和え 蟹シューマイ 海老チリ ニラ玉スープ 白飯	牛時雨煮 出し巻き玉子 麦とろ飯 香の物 けんちん汁	しし唐とじゃこ当座煮 大学芋 きつね蕎麦	三色ナムル 温玉 牛焼き肉丼 香の物 韓国風スープ
エネルギー	599 kcal	567 kcal	432 kcal	465 kcal	525 kcal	489 kcal	588 kcal
水分	469 cc	405 cc	258 cc	498 cc	330 cc	414 cc	408 cc
塩分	3.0 g	3.8 g	3.0 g	3.3 g	2.8 g	3.8 g	3.7 g
夕食	セロリと若布の酢の物 アボカドロール 鰯ステーキ 味噌汁 白飯	烏賊うに和え 秋野菜炊き合わせ 鶏八幡巻き 味噌汁 白飯	柿の白和え 青海苔スープ蒸し ねぎま鍋 味噌汁 白飯	法蓮草ごま和え 茄子の肉味噌焼き 鱈の酒蒸し 味噌汁 白飯	胡瓜と菊菜の酢の物 鮭ハラス焼き 肉豆腐 味噌汁 白飯	鶏皮ポン酢 穴子白焼き 海鮮アスパラ炒め 味噌汁 白飯	金時草お浸し お刺身二種盛り 合鴨つみれ鍋 味噌汁 白飯
エネルギー	639 kcal	442 kcal	498 kcal	579 kcal	572 kcal	476 kcal	511 kcal
水分	434 cc	436 cc	575 cc	511 cc	427 cc	354 cc	527 cc
塩分	2.8 g	2.9 g	3.7 g	3.5 g	2.9 g	3.2 g	3.4 g
エネルギー合計	1837 kcal	1541 kcal	1414 kcal	1451 kcal	1589 kcal	1438 kcal	1630 kcal
水分合計	1391 cc	1185 cc	1264 cc	1418 cc	1185 cc	1246 cc	1273 cc
塩分合計	9.4 g	10.4 g	9.6 g	11.1 g	9.3 g	10.0 g	9.1 g