



舞浜倶楽部®  
富士見サンヴァーロ

11月



「庄内おぼこ鱈」は山形県のブランドさわらで船上で鮮度を保つ処理を行い鮮度を保ったまま全国に出荷されていて日本一のさわらとも言われています。



「木の葉どんぶり」はかまぼこや三つ葉などを卵でとじた丼です。

\* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	22 日(日)	23 日(月)	24 日(火)	25 日(水)	26 日(木)	27 日(金)	28 日(土)
朝食	納豆 焼きししゃも 南瓜の田舎煮 白ご飯 味噌汁	バターロール 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	切り干し大根 ベーコンエッグ &生野菜サラダ 焼き海苔 白ご飯 味噌汁	レーズンパン ジャム・マーガリン ミニオムレツ &温野菜サラダ クラムチャウダースープ 紅茶	小鉢三種盛り ・キクラゲの佃煮 ・五目豆 ・細丸十の蜜煮 魚河岸揚げの煮物 玉子粥、梅干し	かぼちゃパン ジャム・マーガリン ベーコンとほうれん草の キッシュ ミネストローネスープ オレンジゼリー 紅茶	切り昆布のうま煮 源氏かまぼこ たらこ 厚焼き玉子 高野豆腐の煮物 白ご飯 味噌汁
エネルギー	411 kcal	409 kcal	509 kcal	460 kcal	456 kcal	570 kcal	422 kcal
水分	328 cc	485 cc	351 cc	464 cc	367 cc	463 cc	408 cc
塩分	3.2 g	3.2 g	2.7 g	2.7 g	4.2 g	2.6 g	4 g
昼食	わかめ胡瓜酢 木の葉どんぶり 揚げ出し豆腐 香の物 味噌汁	青菜のお浸し 庄内おぼこ鱈の塩焼き 風呂吹き蕪の肉みそ掛け 白ご飯 味噌汁	焼き餃子 醤油ラーメン 俵ご飯 香の物 みかん🍊	ミニナポリタン ハンバーグ デミグラスソース 彩りサラダ 白ご飯 味噌汁	ポテトサラダ 豚の生姜焼き 刻み野菜 香の物 白ご飯 味噌汁	イカ焼売 油淋鶏 ちくわの中華和え 白ご飯 味噌汁	チキンナゲット オムライス ピクルス きのこスープ 季節のフルーツ
エネルギー	550 kcal	452 kcal	549 kcal	577 kcal	569 kcal	489 kcal	537 kcal
水分	454 cc	401 cc	294 cc	364 cc	314 cc	362 cc	354 cc
塩分	3.8 g	4.1 g	4.4 g	3.7 g	2.9 g	3.2 g	3.5 g
夕食	レタスとベーコン浸し カリフラワーの 海老そぼろ餡かけ 豚角煮の炙り 白ご飯 味噌汁	セロリとじゃこのきんぴら 牛肉の香味焼き 里芋の煮っころがし 白ご飯 味噌汁	とろろ汁 マグロのお刺身 合鴨の治部煮 麦ご飯 味噌汁	カニカマ胡瓜酢 赤魚の煮つけ 豚肉チンゲン菜炒め 白ご飯 味噌汁	栗の白和え 公魚の南蛮漬け もつ煮込み 白ご飯 味噌汁	浅利のめた和え 秋刀魚の塩焼き 大根おろし スダチ 蓮根饅頭 白ご飯 味噌汁	青菜のお浸し お刺身盛り合わせ 京芋の揚げ出し 白ご飯 味噌汁
エネルギー	499 kcal	587 kcal	451 kcal	468 kcal	534 kcal	534 kcal	507 kcal
水分	471 cc	432 cc	528 cc	411 cc	429 cc	355 cc	469 cc
塩分	3.1 g	3.2 g	3.6 g	3.2 g	3.2 g	3.4 g	2.6 g
エネルギー合計	1460 kcal	1448 kcal	1509 kcal	1505 kcal	1559 kcal	1593 kcal	1466 kcal
水分合計	1253 cc	1318 cc	1173 cc	1239 cc	1110 cc	1180 cc	1231 cc
塩分合計	10.1 g	10.5 g	10.7 g	9.6 g	10.3 g	9.2 g	10.1 g