



舞浜倶楽部®
新浦安フォーラム



11月

今週の注目は...蓮根蒸しです。(石川県金沢市の郷土料理)

蓮蒸しとは蓮根をすりおろして固めてから蒸し、あんをかけた料理で全国的によく割烹や居酒屋等で目にする料理。石川の場合は加賀野菜の加賀れんこんを使うのが特徴。

蓮根には、ビタミンCやカリウム、食物繊維、ポリフェノールの一種であるタンニンが含まれ、からだに身体にとって良い成分が豊富です。栄養価の高い蓮根に魚やえび、きのこなどを加えて作る蓮蒸しは栄養満点の料理といえるでしょう。

* 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 大根そぼろ煮 ししゃも、レモン 焼き海苔 味噌汁 白飯	クルミパン ジャム、マーガリン 焼きウインナー &ミニサラダ もずくのスープ ジュース	小鉢三種盛り ・昆布と椎茸の艶煮 ・あみ海老佃煮 ・金時豆の甘煮 絹揚げ生姜醤油焼き 味噌汁、お粥、梅干	ライ麦パン ジャム、マーガリン タルタルエッグ 野菜たっぷりスープ 牛乳	ぜんまい旨煮 魚河岸揚げ さんま味噌干し 味噌汁 白飯	トースト ジャム、マーガリン ミートボール &蒸し野菜 人参ポタージュ ジュース	三色なます 源氏かまぼこ 明太子、有平蒟蒻 蕪とベーコンの煮物 味噌汁 白飯
エネルギー	435 kcal	443 kcal	428 kcal	504 kcal	536 kcal	616 kcal	413 kcal
水分	346 cc	366 cc	302 cc	453 cc	401 cc	481 cc	516 cc
塩分	2.5 g	2.4 g	3.5 g	2.7 g	3.9 g	4.3 g	3.6 g
昼食	胡瓜金山寺味噌掛け 小松菜と鶏笹身和え 河童飯 香の物 赤出汁	長芋千切り 蒟蒻田楽 にしん蕎麦	コーンサラダ ミニメンチカツ シチュー 白飯	セロリ炒め煮 フライドポテト 白身魚のグリル 卸しポン酢掛け 添え野菜 味噌汁 白飯	アスパラともやし和え マカロニサラダ ロールキャベツ 味噌汁 白飯	若布としらすの酢の物 鰻巻き ほうとう風うどん	白菜中華和え 点心盛り合わせ 回鍋肉 春雨スープ 白飯
エネルギー	389 kcal	374 kcal	656 kcal	496 kcal	561 kcal	500 kcal	631 kcal
水分	297 cc	417 cc	398 cc	421 cc	445 cc	453 cc	411 cc
塩分	3.3 g	3.4 g	2.6 g	3.5 g	3.2 g	2.5 g	3.5 g
夕食	胡麻豆腐 蓮根蒸し 牛柳川 味噌汁 白飯	きのこポン酢 里芋饅頭 イワシの山椒焼きと 大根ステーキ 味噌汁 白飯	京白菜煮浸し かつお叩き 寄せ鍋 茶飯	穴子の煮凝り 茄子と豚の炒め 烏賊大根 味噌汁 白飯	秋のみ羹和え 揚げ出し豆腐 なめこ餡かけ 豚しゃぶ 香の物 味噌汁、白飯	甘海老麴漬け 鶏と里芋の田舎煮 秋鮭ねぎ味噌焼き 味噌汁 白飯	小松菜芥子和え もち茶巾 大葉包み揚げ 薬味、煎り出し 味噌汁 白飯
エネルギー	560 kcal	582 kcal	476 kcal	484 kcal	540 kcal	557 kcal	540 kcal
水分	355 cc	383 cc	347 cc	521 cc	500 cc	434 cc	518 cc
塩分	3.3 g	3.3 g	2.5 g	3.5 g	2.8 g	3.7 g	2.8 g
エネルギー合計	1384 kcal	1399 kcal	1560 kcal	1484 kcal	1637 kcal	1673 kcal	1584 kcal
水分合計	998 cc	1166 cc	1047 cc	1395 cc	1346 cc	1368 cc	1445 cc
塩分合計	9.1 g	9.1 g	8.6 g	9.7 g	9.9 g	10.5 g	9.9 g