



舞浜倶楽部®
新浦安フォーラム



今週の注目は...**治部煮**です。(石川県金沢の郷土料理)

石川の伝統料理である「加賀料理」の一つ。
そぎ切りした鴨肉(鶏肉の場合もある)に小麦粉をまぶし、椎茸、芹などの青菜、金沢名産の「すだれ麩」、人参、里芋などと共に汁で煮て、しょうゆ、酒、みりん、砂糖などで調味した料理。名前の由来には諸説あり、「じぶじぶ」と音を出しながら煮ることから名付けられた、または、料理を考案した人の名前(岡部治部右衛門)から付けられたなどといわれる。

12月

* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	6 日(日)	7 日(月)	8 日(火)	9 日(水)	10 日(木)	11 日(金)	12 日(土)
朝食	フレンチトースト ジャム、マーガリン シーザーサラダ バナナヨーグルト 牛乳	納豆 玉子焼き、板わさ もろこ甘露煮 風呂吹き大根 肉味噌掛け 味噌汁、白飯	くるみパン ジャム、マーガリン レタスサラダ 洋野菜の トマト煮込み ジュース	小鉢三種盛り ・昆布の佃煮 ・金平ごぼう ・ひよこ豆旨煮 がんと炊き合せ 味噌汁、お粥、梅干	ライ麦パン ジャム、マーガリン スクランブルエッグ と焼きウインナー 野菜スープ 牛乳	無限ピーマン 鯖龍田みぞれ和え じゃが芋田舎煮 味噌汁 白飯	トースト ジャム、マーガリン 大豆と野菜のマヨ和え 人参ポタージュ ジュース
エネルギー	411 kcal	450 kcal	504 kcal	494 kcal	505 kcal	547 kcal	575 kcal
水分	306 cc	378 cc	401 cc	424 cc	473 cc	457 cc	449 cc
塩分	1.1 g	4.2 g	4.8 g	4.2 g	3.3 g	4.1 g	3.0 g
昼食	キャベツ塩昆布 チキンナゲット ナシゴレン ピクルス コムタンスープ	青梗菜薄葛煮 ミニコロッケ かに煮麺 俵飯	春菊と榎木浸し 野菜袱紗焼き 銀鱈煮付け 浅漬け 味噌汁 白飯	春雨中華ドレ 南瓜サラダ 豚とたっぷり野菜炒め 味噌汁 白飯	まびき菜浸し 茄子田楽 まぐろ葱とろ井 ガリ 味噌汁	空芯菜炒め煮 五色サラダ 油淋鶏 味噌汁 白飯	ハワイアンサラダ カレーライス 福神漬け、らっきょ コンソメスープ キウイ梅リキュール
エネルギー	637 kcal	447 kcal	519 kcal	636 kcal	439 kcal	560 kcal	680 kcal
水分	366 cc	367 cc	414 cc	412 cc	296 cc	397 cc	393 cc
塩分	3.1 g	3.4 g	3.3 g	3.3 g	3.1 g	2.7 g	4.3 g
夕食	豆苗煮浸し 京芋揚げ出し 丸茄子と鰻挟み焼き 味噌汁 白飯	浅利と白菜旨煮 サーモンと茸のマリネ 若鶏赤ワイン煮込み 味噌汁 白飯	法蓮草煮浸し 平目の造り 肉じゃが 味噌汁 白飯	長芋梅肉掛け 鶏治部煮 赤魚酒蒸し 味噌汁 白飯	柿なます わらさたたき和え 豆乳なべ 炊き込みご飯	自家製塩辛 アスパラ肉巻き 秋刀魚塩焼き 味噌汁 白飯	いんげん胡麻和え ゆり根茶碗蒸し きのこ餡かけ 海老真丈白扇揚げ 薬味、煎り出し 味噌汁、白飯
エネルギー	487 kcal	572 kcal	554 kcal	507 kcal	579 kcal	619 kcal	416 kcal
水分	420 cc	383 cc	561 cc	525 cc	454 cc	450 cc	392 cc
塩分	2.7 g	2.8 g	3.3 g	3.4 g	2.5 g	3.2 g	2.9 g
エネルギー合計	1535 kcal	1469 kcal	1577 kcal	1637 kcal	1523 kcal	1726 kcal	1671 kcal
水分合計	1091 cc	1129 cc	1376 cc	1361 cc	1224 cc	1304 cc	1234 cc
塩分合計	6.9 g	10.4 g	11.4 g	10.9 g	8.9 g	10.0 g	10.2 g