



舞浜倶楽部®
富士見サンヴァーロ



12月6日はノーベル賞授賞式ディナーと
しましてスウェーデンの伝統的なパン
「ルッセカット」などをご用意いたします。



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	納豆 赤魚の粕漬け 馬鈴薯と笹かまの煮物 白ご飯 味噌汁	人参パン ジャム・マーガリン 魚肉ソーセージソテー &野菜炒め 玉子スープ 紅茶	ひじきのうま煮 ウインナー &リーフサラダ 焼き海苔 白ご飯 味噌汁	バターロール 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 ・ホタテの柔らか煮 ・鶏肝の大和煮 ・青菜のなめたけ掛け 大根の鶏そぼろ煮 お粥、梅干し	レーズンパン ジャム・マーガリン コンビーフ入り きのこ野菜ソテー 南瓜ポタージュ はちみつヨーグルト 紅茶	ゼンマイうま煮 秋刀魚の煮つけ すじこ 酢レンコン さつま芋の田舎煮 白ご飯 味噌汁
エネルギー	448 kcal	362 kcal	436 kcal	533 kcal	297 kcal	412 kcal	406 kcal
水分	362 cc	480 cc	328 cc	430 cc	297 cc	509 cc	361 cc
塩分	3.1 g	3.2 g	2.9 g	2.5 g	3.7 g	2.6 g	3.2 g
昼食	イカ焼売 ふーチャンプルー 法蓮草の白和え 白ご飯 味噌汁	ハワイアンサラダ コロッケ トマトカレー 福神漬け、らっきよ オニオンスープ	揚げ出し豆腐の なめこ餡かけ ネギトロどんぶり 青菜の海苔和え ガリ 味噌汁	胡瓜と長芋の梅肉和え 昔ながらのソース焼きそば 春巻き 紅ショウガ 味噌汁	ナムル盛り合わせ さわらの柚庵焼き パプリカの当座煮 炊きこみご飯 味噌汁	点心盛り 野菜たっぷり 黒酢入り酢豚 青ザーサイ 白ご飯 味噌汁	茶わん蒸し 蒸し鶏の胡麻和え 助六寿司 ガリ 豚汁
エネルギー	481 kcal	733 kcal	543 kcal	560 kcal	533 kcal	591 kcal	581 kcal
水分	377 cc	463 cc	440 cc	478 cc	386 cc	381 cc	453 cc
塩分	4.1 g	3.6 g	4.2 g	4.7 g	3.6 g	3.7 g	4 g
夕食	ノーベル授賞式ディナー 柔らか牛タンシチュー スモークサーモンの 彩り野菜サラダ ルッセカット チーズケーキ& 季節の果物添え	豆苗の炒め煮 風呂吹き蕪 柚子味噌掛け 豚ロースの香味焼き 白ご飯 味噌汁	わかめ胡瓜酢 桜海老と玉葱のかき揚げ 天つゆ 薬味 鶏肉の柚子胡椒焼き 白ご飯 味噌汁	青菜の胡麻和え 肉じゃが カマスの塩焼き 大根おろし レモン 白ご飯 味噌汁	汲み湯葉 ベっこうあん 豚しゃぶしゃぶ 薬味 胡麻ダレ 冬瓜海老そぼろあん 白ご飯 味噌汁	刺身こんにゃく 酢味噌 鶏肉のピカタ オーロラソース 二身椎茸の煮おろし 白ご飯 味噌汁	茎わかめの炒り煮 炙りカツオのポキ風 白菜と豚肉の博多蒸し 白ご飯 味噌汁
エネルギー	662 kcal	446 kcal	594 kcal	459 kcal	605 kcal	587 kcal	495 kcal
水分	302 cc	477 cc	324 cc	414 cc	488 cc	401 cc	455 cc
塩分	3.2 g	3.6 g	3.6 g	2.7 g	3.5 g	3.4 g	3.6 g
エネルギー合計	1591 kcal	1541 kcal	1573 kcal	1552 kcal	1435 kcal	1590 kcal	1482 kcal
水分合計	1041 cc	1420 cc	1092 cc	1322 cc	1171 cc	1291 cc	1269 cc
塩分合計	10.4 g	10.4 g	10.7 g	9.9 g	10.8 g	9.7 g	10.8 g