



舞浜倶楽部®  
新浦安フォーラム



今週の注目は...助六寿司です。

歌舞伎十八番のひとつ。「助六所縁江戸桜(すけろくゆかりのえどざくら)」の通称で、主人公の名前である「助六」に由来。頭にハチマキを巻いていたことから海苔巻きに例えられ、この話に出てくる女性の名前は「揚巻」といい、そこから揚げを使ったいなり寿司に例えられる。

この2つを取り入れた寿司盛りを揚巻寿司と呼ばれていたが、歌舞伎の助六の人気にあやかれるようにと「助六」と呼ばれるようになった。

12月

\* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	13 日(日)	14 日(月)	15 日(火)	16 日(水)	17 日(木)	18 日(金)	19 日(土)
朝食	納豆 公魚南蛮漬け 里芋そぼろ煮 焼き海苔 味噌汁 白飯	人参パン ジャム、マーガリン シーフード付け合せ コーンポタージュ 牛乳	小鉢三種盛り ・貝柱の照り煮 ・白滝と真子煎り煮 ・青菜おかか和え 南瓜田舎煮 味噌汁、お粥、梅干	レーズンパン ジャム、マーガリン コンビーフの野菜炒め オニオンスープ ジュース	ちりめん山椒 笹蒲鉾、お多福豆 明太子 高野豆腐の炊き合せ 味噌汁 白飯	バターロール ジャム、マーガリン フランクフルト チーズサラダ 牛乳	石蓆きやら煮 厚揚げの煮物 鱈西京焼き 味噌汁 白飯
エネルギー	531 kcal	606 kcal	410 kcal	438 kcal	499 kcal	571 kcal	458 kcal
水分	427 cc	381 cc	502 cc	454 cc	374 cc	280 cc	370 cc
塩分	3.3 g	3.4 g	3.7 g	3.4 g	3.6 g	2.1 g	3.2 g
昼食	中華サラダ 焼き餃子 サンマラーメン	モヤシとニラ浸し 蒟蒻ピリ辛煮 親子煮 香の物 味噌汁 白飯	なめこ卸し スパサラ カレイの香草揚げ 刻み野菜 味噌汁 白飯	アボガドサラダ グラタン ピラフ 白湯スープ	クレソン煮浸し シュウマイ チンジャオロース 中華スープ 白飯	茗荷と青唐みそ焼き 茶碗蒸し 助六寿し 白ガリ けんちん汁	ジーマーミー ゴーヤの薄衣揚げ フーチャンプル 味噌汁 白飯
エネルギー	543 kcal	493 kcal	665 kcal	601 kcal	512 kcal	684 kcal	587 kcal
水分	323 cc	422 cc	370 cc	565 cc	453 cc	364 cc	360 cc
塩分	4.2 g	3.5 g	3.0 g	3.2 g	3.1 g	4.2 g	3.1 g
夕食	新取菜旨煮 茄子の肉味噌焼き 太刀魚唐揚げ 煎り出し、酢橘 味噌汁 白飯	梅しそ胡瓜 かんぱちの造り 肉豆腐 味噌汁 白飯	白菜の煮浸し 海月の冷菜 海老のオイスター炒め 味噌汁 白飯	千枚蕪 五目飛龍頭含め煮 豚バラと大根炒め 味噌汁 白飯	菊花胡瓜酢 鶏の五目煮 里芋と真丈揚げ 薬味、旨だし 味噌汁 白飯	つる紫ごま浸し 蕪の蟹餡かけ 鰯照り焼き 味噌汁 白飯	オクラとモロヘイヤ 丸茄子揚げ出し 豚塩炒め 味噌汁 白飯
エネルギー	575 kcal	552 kcal	406 kcal	595 kcal	534 kcal	472 kcal	490 kcal
水分	434 cc	397 cc	415 cc	330 cc	495 cc	356 cc	449 cc
塩分	3.1 g	3.4 g	3.2 g	2.8 g	2.9 g	3.5 g	3.2 g
エネルギー合計	1649 kcal	1651 kcal	1481 kcal	1634 kcal	1545 kcal	1727 kcal	1535 kcal
水分合計	1184 cc	1199 cc	1287 cc	1349 cc	1321 cc	1000 cc	1178 cc
塩分合計	10.6 g	10.3 g	9.9 g	9.4 g	9.6 g	9.8 g	9.5 g