



舞浜倶楽部®
富士見サンヴァーロ



鮭はらこ飯…宮城県に伝わる郷土料理のひとつです。鮭の身とイクラを合わせるところから「鮭親子丼」とも言われています。

12月

* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	13 日(日)	14 日(月)	15 日(火)	16 日(水)	17 日(木)	18 日(金)	19 日(土)
朝食	南瓜パン ジャム・マーガリン タルタルエッグ &蒸し野菜 蕪とベーコンのスープ 紅茶	納豆 白身魚のもろ味噌焼き 牛蒡信田巻き 白ご飯 味噌汁	生食パン ジャム・マーガリン ジャーマンポテト わかめスープ ベリーヨーグルト 紅茶	小鉢三種盛り ・大豆の鶏そぼろ煮 ・牛しぐれ煮 ・細丸十の蜜煮 冬瓜の田舎煮 梅干し、お粥	クロックムッシュ ツナサラダ コーンポタージュ 紅茶	切り昆布旨煮 にしん甘露煮 半熟玉子 明太子 高野豆腐の含ませ煮 白ご飯 味噌汁	人参パン ジャム・マーガリン フランクフルト &リーフサラダ 白菜クリームスープ 紅茶
エネルギー	407 kcal	425 kcal	453 kcal	387 kcal	532 kcal	423 kcal	550 kcal
水分	520 cc	371 cc	463 cc	251 cc	3.5 cc	414 cc	441 cc
塩分	3 g	2.5 g	2.7 g	4 g	3.9 g	3.9 g	2.4 g
昼食	トマトサラダ ささみチーズフライ 刻み野菜 香の物 白ご飯 味噌汁	ブロッコリーのおかか和え 赤魚のもち粉揚げ 野菜あんかけ 春雨サラダ 白ご飯 味噌汁	ちくわの天ぷら 肉うどん 俵ご飯 香の物	焼きニラ饅頭 茄子入り麻婆豆腐 叩き胡瓜の中華和え 白ご飯 味噌汁	肉牛蒡きんぴら 鮭はらこ飯 大学いも 自家製ぬか漬け 味噌汁	焼き餃子 長崎ちゃんぽん カニカマ胡瓜酢 杏仁豆腐	青菜のお浸し 鯖の味噌煮 茶わん蒸し 白ご飯 味噌汁
エネルギー	523 kcal	532 kcal	574 kcal	594 kcal	506 kcal	590 kcal	489 kcal
水分	399 cc	470 cc	362 cc	436 cc	323 cc	372 cc	422 cc
塩分	3 g	4.3 g	3.9 g	2.9 g	2.4 g	3.7 g	3.9 g
夕食	青菜のお浸し カリフラワーのカレー炒め 豚肉の西京焼き 白ご飯 味噌汁	秋刀魚の酢じめ 海老芋の煮物 イカのオイスター炒め 白ご飯 味噌汁	浅利と白菜のスープ煮 サーモンのお刺身 鶏つくねのみたらし焼き 白ご飯 味噌汁	あん肝ポン酢 アスパラ牛肉巻き イサキのから揚げ 大根おろし煮 白ご飯 味噌汁	菜の花辛し和え 煮穴子と聖護院かぶら とり天 薬味 天つゆ 炊きこみご飯 麦みその味噌汁	隠元の胡麻和え 寒ブリの塩焼き 大根おろし レモン 肉豆腐 白ご飯 味噌汁	大根とじゃこのきんぴら 真鯛のカルパッチョ風 合鴨鍋 白ご飯 味噌汁
エネルギー	566 kcal	466 kcal	444 kcal	604 kcal	553 kcal	555 kcal	478 kcal
水分	416 cc	504 cc	395 cc	428 cc	432 cc	407 cc	491 cc
塩分	3.2 g	3.6 g	3.3 g	3.3 g	3.9 g	2.8 g	4.1 g
エネルギー合計	1496 kcal	1423 kcal	1471 kcal	1585 kcal	1591 kcal	1568 kcal	1517 kcal
水分合計	1335 cc	1345 cc	1220 cc	1115 cc	1151 cc	1193 cc	1354 cc
塩分合計	9.2 g	10.4 g	9.9 g	10.2 g	9.8 g	10.4 g	10.4 g