



舞浜倶楽部®  
富士見サンヴァーロ




24日のクリスマスイブは、昼食にドイツのフルーツパンのシュトーレン、夕食にやわらかな牛フィレ肉のステーキをご用意いたします。  
素敵な一日になりますように☆彡



12月

\* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	20 日(日)	21 日(月)	22 日(火)	23 日(水)	24 日(木)	25 日(金)	26 日(土)
朝食	納豆 焼きししゃも 車麩と肉団子の煮物 白ご飯 味噌汁	レーズンパン ジャム・マーガリン ハムステーキ &温野菜サラダ ミネストローネスープ 紅茶	切り干し大根 ベーコンエッグ &生野菜サラダ 焼き海苔 白ご飯 味噌汁	生食パン ジャム・マーガリン ウインナー &蒸し野菜サラダ モロヘイヤスープ 紅茶	小鉢三種盛り ・鮭ハラスおろし ・金時豆甘煮 ・ゼンマイそばろ煮 絹厚揚げの煮物 梅干し、お粥	胡桃パン ジャム・マーガリン 鶏とインゲン豆の トマト煮込み わかめスープ 紅茶	卵の花 秋刀魚の煮つけ 半熟玉子 すじこ 丸十の田舎煮 白ご飯 味噌汁
エネルギー	399 kcal	449 kcal	510 kcal	461 kcal	338 kcal	584 kcal	496 kcal
水分	308 cc	427 cc	366 cc	425 cc	277 cc	493 cc	386 cc
塩分	3.3 g	2.5 g	2.7 g	3.3 g	3.4 g	3.7 g	3.7 g
昼食	青菜のお浸し しらすと胡瓜の和え物 カツ煮 白ご飯 味噌汁	叩きめかぶ 豚キムチ炒め 海鮮チヂミ 白ご飯 味噌汁	ワカサギ天ぷら きつね蕎麦 ちくわのさっぱり和え ミニおはぎ	人参しりしり 赤魚の煮つけ ハムとチンゲン菜の 塩こうじ炒め 白ご飯 味噌汁	アボカド彩りサラダ コロッケ ホワイトクリームシチュー シュトーレン 	カニシューマイ 味噌コーンラーメン 俵ご飯 香の物	南瓜サラダ エビフライ タルタルソース添え 刻み野菜 香の物 白ご飯 味噌汁
エネルギー	541 kcal	449 kcal	572 kcal	434 kcal	685 kcal	516 kcal	607 kcal
水分	437 cc	430 cc	390 cc	406 cc	321 cc	435 cc	364 g
塩分	3.2 g	3.7 g	3.7 g	3.3 g	3.1 g	3.5 g	2.7 g
夕食	しし唐と茄子の味噌炒め 海老の中華炒め 牛スジ煮込み 白ご飯 味噌汁	カニ胡瓜酢 豚角煮の炙り 里芋の揚げ出し 白ご飯 味噌汁	白和え 冬至かぼちゃのうま煮 鶏の塩焼き 白ご飯 味噌汁	つまみ上げ湯葉 あんこうのから揚げ 温野菜豚しゃぶ おろしポン酢かけ 白ご飯 味噌汁	<b>クリスマスディナー</b> 国産牛のフィレステーキ フォアグラ茶碗蒸し バターライス コンソメスープ クリスマスケーキ	青菜のお浸し 市場直送の焼き魚 豚バラ大根のうま煮 白ご飯 味噌汁	セロリとパプリカのきんぴら マグロの山掛け 鶏の水炊き風 薬味 ポン酢 白ご飯 味噌汁
エネルギー	540 kcal	595 kcal	480 kcal	523 kcal	637 kcal	392 kcal	496 kcal
水分	435 cc	488 g	416 cc	346 g	404 cc	435 cc	464 cc
塩分	3.3 g	3.4 g	3.6 g	3.1 g	3.1 g	3.5 g	4.1 g
エネルギー合計	1480 kcal	1493 kcal	1562 kcal	1448 kcal	1660 kcal	1492 kcal	1599 kcal
水分合計	1180 cc	1345 cc	1172 cc	1177 cc	1002 cc	1381 cc	1214 cc
塩分合計	9.8 g	9.6 g	10 g	9.7 g	9.6 g	9.9 g	10.5 g