



舞浜倶楽部®  
新浦安フォーラム

12月

今週の注目は...黒はんぺんです。

新鮮ないわしやさばを使って作られる加工食品。  
江戸時代、駿河湾の漁師の家で余った魚が加工されたのが始まりとい  
う。  
骨も皮も一緒にすり潰すため鉄分やカルシウムなどを含み、近年は健  
康食品としても注目されている。

\* 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	ピザトースト ひじきのサラダ グリーンピースポタージュ ジュース	納豆 昆布巻き 瓢亭玉子 葉唐辛子 車麩旨煮 焼き海苔 味噌汁、白飯	クルミパン ジャム、マーガリン チーズ焼き &ミニサラダ 野菜スープ 牛乳	小鉢三種盛り ・野菜豆 ・切り昆布旨煮 ・鮭フレーク はんぺん醤油焼き 味噌汁、お粥、梅干	ライ麦パン ジャム、マーガリン 季節野菜と ベーコンソテー 冬瓜の生姜スープ ジュース	なめ茸おろし 里芋煮ころがし ホッケ干物 味噌汁 白飯	トースト ジャム、マーガリン シュリンプサラダ ミネストローネ 牛乳
エネルギー	511 kcal	528 kcal	494 kcal	428 kcal	436 kcal	357 kcal	480 kcal
水分	461 cc	333 cc	430 cc	329 cc	502 cc	413 cc	413 cc
塩分	2.8 g	2.9 g	2.0 g	4.8 g	3.1 g	2.7 g	2.2 g
昼食	シラス卸し マカロニサラダ 海老フライ 刻み野菜 味噌汁 白飯	冬至 ぜんまい旨煮 南瓜スープ蒸し ほうとう風うどん 俵飯	オクラ土佐和え タラモサラダ 牛丼 香の物 味噌汁	中華風トマト 海老と玉子のチリ炒め 高菜炒め 中華スープ 白飯	青菜浸し カニサラダ 豚焼き肉 味噌汁 白飯	クリスマス 特別メニュー	笹身の合混ぜ 黒はんぺん煮物 かつお焼き霜井 味噌汁 白飯
エネルギー	610 kcal	566 kcal	605 kcal	469 kcal	531 kcal	566 kcal	646 kcal
水分	438 cc	539 cc	440 cc	439 cc	429 cc	292 cc	497 cc
塩分	3.7 g	4.2 g	3.2 g	2.7 g	2.9 g	2.3 g	3.7 g
夕食	糸寒天と干切り野菜 寒筍と魚の子旨煮 牛八幡巻き 味噌汁 白飯	アスパラ胡麻あん 秋鮭の柚庵焼き ピーマン肉詰め 味噌汁 白飯	菊菜浸し アボカド薄衣揚げ 薬膳バクテー 味噌汁 白飯	柚子大根 新蓮根挟み揚げ 薬味、煎り出汁 鯛蕪 味噌汁 白飯	長芋たまり漬け 煮穴子 鶏黒胡椒焼き 香の物 味噌汁 白飯	芹からし和え 鶏つみれと天蓼スープ煮 季節野菜と帆立の 中華風炒め 味噌汁 白飯	小松菜煮浸し 白菜信田巻き イワシの梅紫蘇揚げ 薬味、煎り出し 味噌汁 白飯
エネルギー	508 kcal	464 kcal	591 kcal	528 kcal	491 kcal	441 kcal	557 kcal
水分	396 cc	405 cc	514 cc	446 cc	385 cc	513 cc	451 cc
塩分	3.3 g	3.1 g	3.3 g	2.6 g	3.6 g	4.1 g	4.7 g
エネルギー合計	1629 kcal	1558 kcal	1690 kcal	1425 kcal	1458 kcal	1364 kcal	1683 kcal
水分合計	1295 cc	1277 cc	1384 cc	1214 cc	1316 cc	1218 cc	1361 cc
塩分合計	9.8 g	10.2 g	8.5 g	10.1 g	9.6 g	9.1 g	10.6 g