



舞浜倶楽部
富士見サンヴァーロ



お節料理は、それぞれの地域や家庭でも異なりますが、20~30種類ほどあると言われていています。具材にはそれぞれ意味や願いが込められており、一年の始まりであるお正月に、その意味や願いとともにいただく大切な料理となっています。

12・1月

* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	27 日(日)	28 日(月)	29 日(火)	30 日(水)	31 日(木)	1 日(金)	2 日(土)
朝食	黒糖パン 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	納豆 白身魚のもろ味噌焼き 牛蒡信田巻き 白ご飯 味噌汁	ピザトースト 玉子サラダ 野菜スープ 紅茶	小鉢三種盛り ・ホタテの柔らかか煮 ・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	人参パン 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 バナナヨーグルト 紅茶	七福なます 祝い鯛 源平焼き 厚焼き玉子 明太子 丸大根と湯葉巻き 白ご飯 味噌汁	レーズンパン ジャム・マーガリン ミニオムレツ &ハッシュドポテト 肉団子のクリームスープ 紅茶
エネルギー	353 kcal	441 kcal	430 kcal	296 kcal	474 kcal	490 kcal	523 kcal
水分	478 cc	361 cc	520 cc	284 cc	540 cc	426 cc	456 cc
塩分	3.6 g	2.9 g	3.2 g	4 g	2.6 g	3.8 g	2.2 g
昼食	こんにゃく田楽 鱈の西京みそ焼き 野菜の焼き浸し 白ご飯 味噌汁	蓮根きんぴら 鯛にゆう麺 焼きおにぎり ぬか漬け みかん	青菜のひたし 里芋の煮物 ネギトロどんぶり ガリ 味噌汁	蒸し鶏の胡麻ソース掛け カニクリームコロッケ 刻み野菜 香の物 白ご飯 味噌汁	セロリの当座煮 スペアリブ大根 シーザーサラダ 白ご飯 味噌汁	お節料理 お雑煮 	マカロニサラダ ハンバーグ 大根おろしポン酢 添え野菜 白ご飯 味噌汁
エネルギー	547 kcal	482 kcal	481 kcal	540 kcal	487 kcal		507 kcal
水分	394 cc	298 cc	409 cc	364 cc	411 cc	406 cc	331 cc
塩分	3.4 g	2.7 g	3.7 g	3.4 g	3.1 g	2.5 g	3.8 g
夕食	叩き胡瓜の梅肉和え 白魚の柳川風 鶏のレモンペッパーグリル さつま芋ご飯 味噌汁	青菜の胡麻よごし 烏賊とアスパラの バター醤油炒め おでん 白ご飯 味噌汁	茎わかめの炒り煮 海老ニラ玉 和風ロールキャベツ 白ご飯 味噌汁	リンゴの白和え 冬瓜スープ煮鯛つみれ 豚肉とじゃが芋の カレー炒め 白ご飯 味噌汁	天婦羅盛り合わせ 年越し蕎麦 炊き込みご飯 香の物 メロン	茶碗蒸し 鶏じゃが ちらし寿司 ガリ 赤だし	カニ胡瓜酢 和牛すき焼き 温玉 浅漬け 白ご飯 味噌汁
エネルギー	540 kcal	509 kcal	534 kcal	605 kcal	594 kcal	642 kcal	547 kcal
水分	460 cc	581 cc	525 cc	437 cc	412 cc	536 cc	526 cc
塩分	3.7 g	4.8 g	4 g	3.4 g	3.7 g	4.5 g	4 g
エネルギー合計	1440 kcal	1432 kcal	1445 kcal	1441 kcal	1555 kcal	1639 kcal	1597 kcal
水分合計	1332 cc	1240 cc	1454 cc	1085 cc	1363 cc	1368 cc	1313 cc
塩分合計	10.7 g	10.4 g	10.9 g	10.8 g	9.4 g	10.8 g	10 g