



舞浜倶楽部®
新浦安フォーラム



12月

今週の注目は...おせち料理です。

五穀豊穡を司る年神様をお迎えにし、新年の幸福を授けていただく行事なので、収穫物の報告や感謝の意をこめ、本来はその土地でとれたものを用いますが、暮らしや文化がゆたかになるに従って山海の幸を盛り込んだご馳走となり、現在のおせちの原型ができました。おせちに保存の効く料理が多いのは、お迎えした年神様が静養できるよう台所で騒がしくしないため、かまどの神様に休んでいただくため、神聖な火を使うのを慎むため、多忙な女性が少しでも休めるように、といわれています。

* 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)	元 日(金)	2 日(土)
朝食	ひじき五目煮 鯉甘露煮、酢蓮根 蒲鉾 薩摩揚げと野菜の煮物 味噌汁 白飯	人参パン ジャム、マーガリン 三色野菜と ベーコンソテー 洋野菜のスープ ジュース	納豆 魚河岸揚げ含め煮 さんまの梅煮 味噌汁 白飯	レーズンパン ジャム、マーガリン ウインナーと 焼きトマト レタスの白湯スープ 牛乳	落の旨煮 鯖文化干し 茄子そぼろ餡かけ 味噌汁 白飯	七福なます 淀丸大根肉味噌掛け 祝い鯛姿焼き あしらいー式 焼き海苔 味噌汁、白飯	バターロール ジャム、マーガリン 海老のチーズ焼き フルーツヨーグルト 黒豆ポタージュ ジュース
エネルギー	360 kcal	477 kcal	542 kcal	500 kcal	480 kcal	480 kcal	668 kcal
水分	347 cc	448 cc	329 cc	397 cc	374 cc	458 cc	443 cc
塩分	3.8 g	3.7 g	3.7 g	1.8 g	3 g	3 g	3.3 g
昼食	胡瓜と長芋の酢の物 焼き餃子 長崎ちゃんぽん	クレソンの塩炒め ポテトサラダ 白身魚の香草揚げ 刻み野菜 味噌汁 白飯	帆立と大根マヨ和え 春巻き 酢豚 味噌汁 白飯	玉子豆腐 南瓜いとこ煮 鮭はらこ飯 浅漬け お吸い物	コールスロー 野菜クロック ハヤシライス 白菜もみ漬け スープ	おせち料理 お祝い弁当 お雑煮 メロン	金時草ごま浸し あつあつ厚焼き玉子 うなぎ蒲焼 香の物 お吸い物 白飯
エネルギー	527 kcal	634 kcal	738 kcal	435 kcal	690 kcal	752 kcal	497 kcal
水分	443 cc	433 cc	362 cc	466 cc	391 cc	545 cc	380 cc
塩分	3.8 g	3.2 g	3.2 g	4.2 g	3.6 g	4.2 g	3.2 g
夕食	京白菜浸し 小田巻き蒸し 大根と豚角煮あぶり 香の物 味噌汁 白飯	鶏皮ポン酢 揚げ出し豆腐 なめこ餡かけ 牛肉と筍、牛蒡の田舎煮 味噌汁 白飯	法蓮草浸し 蕪と厚揚げの当座煮 鶏の胡麻ダレ焼き 味噌汁 白飯	筍の木の芽味噌和え メバル唐揚げ 薬味、ポン酢 寄せ鍋 味噌汁 白飯	天麩羅盛り合わせ 天出汁 坊主 年越し蕎麦 干瓢巻き ガリ	蟹御膳 ズワイガニ菊花和え ソフトクラブシエル沢煮餡掛け カニ真丈みぞれ鍋仕立 味噌汁 香の物 毛ガニの炊き込み	柿白和え 風呂吹き蕪 握り寿し ガリ 蜆の赤出汁
エネルギー	533 kcal	670 kcal	446 kcal	506 kcal	536 kcal	442 kcal	501 kcal
水分	566 cc	447 cc	383 cc	528 cc	456 cc	524 cc	435 cc
塩分	3.7 g	3.1 g	2.9 g	3.7 g	3.3 g	4.4 g	3.7 g
エネルギー合計	1420 kcal	1781 kcal	1729 kcal	1441 kcal	1709 kcal	1674 kcal	1666 kcal
水分合計	1356 cc	1328 cc	1074 cc	1391 cc	1221 cc	1527 cc	1258 cc
塩分合計	11.3 g	10.0 g	9.8 g	9.7 g	9.9 g	11.6 g	10.2 g