



舞浜倶楽部®
富士見サンヴァーロ



七草がゆ…春の七草などを具材とするお粥で、その一年の無病息災を願って1月7日に食べられています。正月の祝膳や祝酒で弱った胃を休める為とも言われています。

1月

* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	3 日(日)	4 日(月)	5 日(火)	6 日(水)	7 日(木)	8 日(金)	9 日(土)
朝食	納豆 焼き塩鮭 さつま芋の田舎煮 白ご飯 味噌汁	かぼちゃパン ジャム・マーガリン スクランブルエッグ 生野菜サラダ ポトフ風スープ 紅茶	ひじきのうま煮 フランクフルト & 蒸し野菜サラダ ふりかけ 白ご飯 味噌汁	生食パン ジャム・マーガリン ミニハンバーグ & リーフサラダ わかめスープ 紅茶	小鉢三種盛り ・鮪の角煮 ・白滝めんたい炒り煮 ・小松菜煮びたし 高野豆腐の含ませ煮 七草がゆ、梅干し	胡桃パン ジャム・マーガリン ハムエッグ ツナサラダ 白菜とベーコンのシチュー 紅茶	温泉玉子 旨だし ニシンの甘露煮 たらこ 焼き青唐 大根と鶏のうま煮 白ご飯 味噌汁
エネルギー	410 kcal	460 kcal	429 kcal	441 kcal	373 kcal	545 kcal	424 kcal
水分	359 cc	536 cc	330 cc	458 cc	386 cc	500 cc	434 cc
塩分	2.7 g	2.8 g	3.7 g	3.3 g	4 g	2.3 g	3.6 g
昼食	海藻サラダ メンチカツ カレーライス らっきょ、福神漬け コンソメスープ	焼きニラ饅頭 キャベツの味噌炒め 胡瓜の塩昆布和え 白ご飯 味噌汁	ちくわの天ぷら ほうとう風うどん 俵ご飯 香の物	マカロニナポリタン 鶏のから揚げ 刻みキャベツ 白菜の浅漬け 白ご飯 味噌汁	じゃが芋と薩摩揚げの煮物 麩チャンプルー 高菜漬け 白ご飯 味噌汁	点心盛り合わせ 五目あんかけ焼きそば 紅ショウガ かきたま汁 杏仁豆腐	シーザーサラダ フライドポテト ミックスサンドイッチ フィンランド風 サーモンスープ
エネルギー	623 kcal	513 kcal	519 kcal	541 kcal	530 kcal	561 kcal	616 kcal
水分	351 cc	374 cc	387 cc	350 cc	446 cc	502 cc	324 cc
塩分	4.1 g	3.8 g	3.7 g	3.6 g	3.6 g	4.2 g	4 g
夕食	白菜と厚揚げの煮びたし 筑前煮 鶏の八幡巻き 白ご飯 味噌汁	法蓮草のピーナツ和え もつ煮込み 帆立と野菜の炒め物 白ご飯 味噌汁	焼き茄子 マグロのお刺身 里芋饅頭の野菜あん 白ご飯 味噌汁	鶏皮ポン酢 煮穴子と丸大根 レバニラ炒め 白ご飯 味噌汁	青菜のお浸し おぼろの塩焼き 大根おろし レモン 寄せ鍋 白ご飯 味噌汁	セロリのきんぴら 里芋の牛そぼろ煮 桜海老と玉葱のかき揚げ 天つゆ 薬味 白ご飯 味噌汁	落花生豆腐 鶏つくねのみたらし焼き 長茄子のオランダ煮 白ご飯 味噌汁
エネルギー	513 kcal	458 kcal	457 kcal	541 kcal	531 kcal	492 kcal	495 kcal
水分	440 cc	382 cc	409 cc	508 cc	460 cc	488 cc	344 cc
塩分	3.4 g	2.8 g	3.3 g	3.8 g	3 g	4.3 g	2.6 g
エネルギー合計	1546 kcal	1431 kcal	1405 kcal	1523 kcal	1434 kcal	1598 kcal	1535 kcal
水分合計	1150 cc	1292 cc	1126 cc	1316 cc	1292 cc	1491 cc	1102 cc
塩分合計	10.2 g	9.4 g	9.9 g	10.7 g	10.6 g	10.8 g	10.2 g