



舞浜倶楽部®
新浦安フォーラム



今週の注目は...聖護院蕪です。

京野菜の一種で、京の伝統野菜およびブランド京野菜に指定されている。成長すると2~5kgにもなる、日本最大級の蕪である。そんな立派な丸みと艶やかな白い表皮の様から「畑の宝石」とも言われている。主な栄養素は、ビタミンC、分解酵素アミラーゼ、イソチオシアネートである。ミネラルの吸収を高める効果や、消化機能を高める働き、免疫力を高める効果がある。

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	御菜三種盛り ・数の子松前漬け ・鞍馬山椒 ・鯛味噌 筑前煮 味噌汁、百合同根粥、梅干	クルミパン ジャム、マーガリン ジャーマンポテト 生姜入り豆乳スープ 牛乳	納豆 ししゃも レモン 蕪と京揚げの当座煮 味噌汁 白飯	ライ麦パン ジャム、マーガリン 焼きスパムと 添え野菜 カリフラワーポタージュ ジュース	小鉢三種盛り ・ふじっこ煮 ・牛時雨煮 ・白滝真砂和え 焼き薩摩揚げ 味噌汁、七草粥、梅干	トースト ジャム、マーガリン ベーコンエッグ 添え野菜 青梗菜と白木耳スープ 牛乳	切り昆布旨煮 信田巻きの煮物 塩鮭 焼き海苔 味噌汁 白飯
エネルギー	351 kcal	548 kcal	400 kcal	513 kcal	313 kcal	531 kcal	400 kcal
水分	420 cc	426 cc	348 cc	421 cc	378 cc	446 cc	395 cc
塩分	4.2 g	3.3 g	2.4 g	3.3 g	3.8 g	3.1 g	4.3 g
昼食	自家製ピクルス プロシュート とスプラウトサラダ 牛タントロト口煮 カルピスバターパン	沢庵と胡瓜和え 鶏天 あったか稲庭うどん	なめこ卸し ビーンズツナマヨ ハンバーグ 添え野菜 味噌汁 白飯	大根きんぴら 出汁巻き 浅利深川飯 香の物 味噌汁	きのこバターソテー スモークサーモンサラダ クリームシチュー トマトのスープ 白飯	焼きなす にらまん 焼きそば 青海苔スープ	竹輪と若布 おろし ミニナポリタン ハムカツ 刻み野菜 味噌汁 白飯
エネルギー	489 kcal	403 kcal	706 kcal	374 kcal	636 kcal	516 kcal	574 kcal
水分	266 cc	312 cc	454 cc	407 cc	540 cc	378 cc	345 cc
塩分	2.2 g	3.3 g	3.3 g	4.0 g	4.0 g	3.9 g	3.7 g
夕食	菜の花芥子浸し 白子ポン酢 特選和牛すき焼き 香の物 味噌汁 白飯	叩き芽かぶ 京芋揚げ出し 豚しゃぶ 味噌汁 白飯	白菜梅和え まぐろ山掛け 牛香味焼き 味噌汁 白飯	いくらとろろ 筍饅頭 青のり餡 鯛の葱蒸し 味噌汁 白飯	峰岡豆腐 焼き目ほたて酢 丸茄子と合鴨鰯焼き 味噌汁 白飯	長いも金山寺味噌 聖護院かぶ 海老そぼろ餡かけ 鶏の梅肉焼き 味噌汁 白飯	しらす青菜浸し 豚みそ炒め 芋煮鍋 白飯
エネルギー	854 kcal	481 kcal	499 kcal	518 kcal	592 kcal	475 kcal	569 kcal
水分	552 cc	455 cc	343 cc	471 cc	574 cc	459 cc	427 cc
塩分	3.6 g	3.0 g	3.3 g	2.2 g	3.0 g	3.3 g	2.2 g
エネルギー合計	1694 kcal	1432 kcal	1605 kcal	1405 kcal	1541 kcal	1522 kcal	1543 kcal
水分合計	1238 cc	1193 cc	1144 cc	1298 cc	1493 cc	1283 cc	1167 cc
塩分合計	10.0 g	9.6 g	9.0 g	9.5 g	10.8 g	10.3 g	10.2 g