



舞浜倶楽部®
富士見サンヴァーロ



雲子とは・・・鱈の白子のことで、色が白く雲を想起させる見た目から雲子と呼ばれるようになりました。13日の夕食で揚げ出しにしてお出します。

1月

* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	10 日(日)	11 日(月)	12 日(火)	13 日(水)	14 日(木)	15 日(金)	16 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 赤魚の味噌漬け 魚河岸揚げの煮物 白ご飯 味噌汁	人参パン ジャム・マーガリン ウインナー &蒸し野菜サラダ コーンポタージュ 紅茶	小鉢三種盛り ・なめこおろし ・鶏肝の大和煮 ・青菜のお浸し 牛蒡信田巻き 小豆粥、梅干し	バターロール ジャム・マーガリン 鶏とインゲン豆の トマト煮込み 冬瓜スープ 紅茶	卵の花 さんまの煮付け 厚焼き玉子 赤蕪漬け 南瓜の田舎煮 白ご飯 味噌汁	レーズンパン ジャム・マーガリン ジャーマンポテト クラムチャウダー オレンジゼリー 紅茶
エネルギー	348 kcal	498 kcal	522 kcal	269 kcal	466 kcal	466 kcal	524 kcal
水分	478 cc	339 cc	426 cc	294 cc	366 cc	366 cc	474 cc
塩分	3.6 g	3 g	2.9 g	3.6 g	3.4 g	3.4 g	2.3 g
昼食	パイナップルサラダ🍍 豚肉の生姜焼き 刻み野菜 香の物 白ご飯 味噌汁	パプリカのきんぴら 白身魚のネギ塩焼き 茶碗蒸し 白ご飯 味噌汁	春巻き 醤油ラーメン🍜 チャーハン 青ザーサイ	スモークサーモンのサラダ マカロニグラタン フルーツパン 野菜コンソメスープ	ポテトサラダ 揚げ出し豆腐 鶏そぼろ丼 香の物 味噌汁	青菜のお浸し スズキの 金山寺マヨネーズ焼き 大葉梅肉メンチカツ 白ご飯 味噌汁	カニカマ胡瓜酢 赤魚の煮つけ 出し巻き玉子 白ご飯 味噌汁
エネルギー	607 kcal	482 kcal	580 kcal	540 kcal	544 kcal	544 kcal	436 kcal
水分	373 cc	447 cc	240 cc	490 cc	408 cc	408 cc	388 cc
塩分	3.2 g	3 g	4.3 g	3.5 g	3 g	3 g	3.7 g
夕食	しらすおろし いわしの蒲焼 温野菜牛しゃぶしゃぶ 薬味 胡麻ダレ 白ご飯 味噌汁	とろろ汁 サーモンのお刺身 冬瓜と牛タンの柔らか煮 麦ご飯 味噌汁	胡瓜と長芋の梅肉和え 風呂吹き蕪 柚子味噌掛け 豚ロースの香味焼き 白ご飯 味噌汁	筍の木の芽味噌和え 雲子の揚げ出し 牛肉春雨炒め 白ご飯 味噌汁	刺身こんにやく 酢味噌 ジンギスカン風焼き肉 鮪のほほ肉竜田揚げ 白ご飯 味噌汁	隠元胡麻和え 鯉のたたき 薬味 ポン酢 豚挽き肉と大根の麻婆風 白ご飯 味噌汁	オクラとイカの和え物 ワカサギの南蛮漬け 鶏肉のピカタ オーロラソース 白ご飯 味噌汁
エネルギー	589 kcal	578 kcal	486 kcal	629 kcal	433 kcal	433 kcal	557 kcal
水分	408 cc	394 cc	439 cc	399 cc	382 cc	382 cc	462 cc
塩分	4 g	3.1 g	3.5 g	3.3 g	3.4 g	3.4 g	4 g
エネルギー合計	1544 kcal	1558 kcal	1588 kcal	1438 kcal	1443 kcal	1443 kcal	1517 kcal
水分合計	1259 cc	1180 cc	1105 cc	1183 cc	1156 cc	1156 cc	1324 cc
塩分合計	10.8 g	9.1 g	10.7 g	10.4 g	9.8 g	9.8 g	10 g