



舞浜倶楽部®  
富士見サンヴァーロ



この時期は二十四節気の大寒です。一年で一番寒い時ですがわずかに春の気配が感じられます。21日の夕食で旬のズワイガニ🦀のメス、せこがにの沖漬けをお出します。



1月

\* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	17 日(日)	18 日(月)	19 日(火)	20 日(水)	21 日(木)	22 日(金)	23 日(土)
朝食	納豆 焼きししゃも 車麩と肉団子の煮物 白ご飯 味噌汁	かぼちゃパン ジャム・マーガリン ポパイスクランブルエッグ &ハッシュドポテト トマトスープ 紅茶	冷ややっこ フランクフルト &生野菜サラダ 焼き海苔 白ご飯 味噌汁	生食パン 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 はちみつヨーグルト 紅茶	小鉢三種盛り ・大豆の鶏そぼろ煮 ・牛しぐれ煮 ・白花豆甘煮 冬瓜の田舎煮 梅干し、お粥	胡桃パン ジャム・マーガリン ミニオムレツ &温野菜サラダ ミネストローネスープ 紅茶	ひじきのうま煮 かまぼこ わさび漬け 厚焼き玉子 馬鈴薯とニンジン煮つけ 白ご飯 味噌汁
エネルギー	424 kcal	542 kcal	427 kcal	501 kcal	471 kcal	525 kcal	427 kcal
水分	310 cc	485 cc	379 cc	521 cc	362 cc	441 cc	363 cc
塩分	3.2 g	2.9 g	2.6 g	3.1 g	3.7 g	2.9 g	3.5 g
昼食	蓮根きんぴら 助六寿司 ・太巻き寿司 ・ネギトロ巻き ・いなり寿司 ガリ さつま汁	焼き穴子胡瓜酢 ささみチーズフライ 刻み野菜 香の物 白ご飯 味噌汁	もやしの和え物 イカのマヨネーズ和え ブリ大根 白ご飯 味噌汁	ちくわ天ぷら カレー南蛮そば おにぎり🍙 胡瓜の浅漬け	数の子入り牛蒡サラダ オムライス チキンナゲット ピクルス 野菜スープ	切り干し大根さっぱり和え 鮭のホイル焼き 若竹煮 白ご飯 味噌汁	カニ焼売 豚キムチ炒め 春雨サラダ 白ご飯 味噌汁
エネルギー	481 kcal	459 kcal	544 kcal	531 kcal	597 kcal	453 kcal	532 kcal
水分	297 cc	322 cc	416 cc	384 cc	422 cc	384 cc	394 cc
塩分	3.7 g	2.6 g	3.3 g	2.7 g	3.2 g	4.2 g	3.6 g
夕食	芹と春菊の白和え カリフラワーと鶏肉の ハニーマスタード炒め 米茄子のカニあんかけ 白ご飯 味噌汁	白菜ベーコン浸し 鮪のぬた和え 丸大根と湯葉巻き 白ご飯 味噌汁	菜の花のお浸し やわらか蒸し鶏 香味葱ソース あんこう鍋 白ご飯 味噌汁	青菜の胡麻和え 山形風芋煮 茄子のはさみ揚げ 白ご飯 味噌汁	せこがにの沖漬け 帆立と彩り野菜の塩炒め カマスの塩焼き 大根おろし レモン 白ご飯 味噌汁	茎わかめの炒り煮 アジのたたき 天蕪と鴨つみれのうま煮 白ご飯 味噌汁	秋刀魚の酢じめ 海老ニラ玉 筑前煮 白ご飯 味噌汁
エネルギー	551 kcal	428 kcal	439 kcal	558 kcal	413 kcal	461 kcal	494 kcal
水分	416 cc	506 cc	525 cc	596 cc	365 cc	405 cc	460 cc
塩分	3.5 g	4 g	4.4 g	3.8 g	3 g	3.7 g	3.8 g
エネルギー合計	1456 kcal	1429 kcal	1410 kcal	1590 kcal	1481 kcal	1439 kcal	1453 kcal
水分合計	1023 cc	1413 cc	1320 cc	1301 cc	1149 cc	1230 cc	1217 cc
塩分合計	10.4 g	9.5 g	10.3 g	9.6 g	9.9 g	10.8 g	10.9 g