



舞浜倶楽部®
新浦安フォーラム

今週の注目は...海そーめんです。
ベニモズク科の海藻。北海道以南の外洋で干満線間の岩上や貝殻の上に密生する。塩漬け又は乾燥して貯蔵し、食用する。一見もずくに似ているが、もずくより表面がつるつるしており枝分かれがなく、「しらたき」のように一定の太さになっている。

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 ホッケの干物 車麩の煮物 焼き海苔 味噌汁 白飯	クルミパン ジャム、マーガリン シーフード付け合せ コーンポタージュ ジュース	小鉢三種盛り ・いくら卸し ・黒豆ワイン煮 ・落キャラ煮 関東炊き 味噌汁、お粥、梅干	ライ麦パン ジャム、マーガリン コンビーフの野菜炒め 根菜スープ 牛乳	卵の花 さんまの甘露煮 蒲鉾 わさび漬け 厚揚げそぼろ餡かけ 味噌汁 白飯	トースト ジャム、マーガリン スクランブルエッグと ミニサラダ 海老ビスク ジュース	江戸菜浸し 白身魚もろみ焼き 里芋の煮ころがし 味噌汁 白飯
エネルギー	517 kcal	533 kcal	506 kcal	454 kcal	535 kcal	520 kcal	364 kcal
水分	366 cc	377 cc	429 cc	457 cc	355 cc	515 cc	375 cc
塩分	3.1 g	3.4 g	3.6 g	3.4 g	2.7 g	3.3 g	2.9 g
昼食	千枚蕪 タラモサラダ 生姜焼き 刻み野菜 味噌汁 白飯	春雨サラダ 蟹シューマイ 青椒肉絲 中華スープ 白飯	玉葱ツナ和え 鶏南蛮 とトマトサラダ タルタルソース添え 味噌汁 白飯	きんぴら牛蒡 黒はんぺんの煮物 ちらし寿司 ガリ けんちん汁	青菜煮浸し 南瓜茶碗蒸し 鴨南蛮蕎麦 香の物 焼きおにぎり	貝割れ菜と 中華風冷奴 茄子と青梗菜ピリ辛炒め 牛丼 香の物 味噌汁	オクラとモロヘイヤ 春巻き フーチャンプルー 味噌汁 ひじきご飯
エネルギー	632 kcal	476 kcal	551 kcal	594 kcal	531 kcal	593 kcal	674 kcal
水分	443 cc	454 cc	331 cc	474 cc	477 cc	452 cc	351 cc
塩分	3.5 g	3.3 g	2.9 g	4.3 g	4.8 g	3.4 g	3.8 g
夕食	法蓮草浸し 平目の刺身 ちゃんこ鍋 白飯	海そーめん 穴子揚げだし 天蕪と鶏治部煮 味噌汁 白飯	長芋たまり漬け まぐろ納豆 彩り野菜と豚炒め 味噌汁 白飯	胡麻豆腐 木耳と卵炒め 白菜と鶏の 豆乳仕立て 味噌汁 白飯	隠元くるみ和え 京芋ゆば餡かけ いわし梅紫蘇揚げ 薬味、煎り出し 味噌汁 白飯	セロリのあちやら漬け 鶏真丈と大根スープ煮 さわら塩焼き 味噌汁 白飯	うど青海苔酢 馬鈴薯饅頭 鮭の粕汁鍋 白飯
エネルギー	431 kcal	584 kcal	515 kcal	568 kcal	521 kcal	483 kcal	481 kcal
水分	364 cc	438 cc	371 cc	570 cc	400 cc	503 cc	443 cc
塩分	2.5 g	3.6 g	2.9 g	2.3 g	2.6 g	3.3 g	2.5 g
エネルギー合計	1580 kcal	1593 kcal	1572 kcal	1616 kcal	1587 kcal	1596 kcal	1519 kcal
水分合計	1173 cc	1269 cc	1131 cc	1501 cc	1232 cc	1470 cc	1168 cc
塩分合計	9.1 g	10.3 g	9.4 g	10.0 g	10.1 g	10.0 g	9.2 g