



舞浜倶楽部®  
富士見サンヴァーロ

栄養士から  
ひとこと

冬の寒い時期だけ流通するちぢみ法蓮草。通常の法蓮草とは異なり、葉が縮んでいて厚みがあるのが特徴です。通常のものより栄養価も高く、甘みやうま味が強くて美味しいと言われています。



1月

\* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	24 日(日)	25 日(月)	26 日(火)	27 日(水)	28 日(木)	29 日(金)	30 日(土)
朝食	黒糖パン ジャム・マーガリン ウインナー &蒸し野菜サラダ モロヘイヤスープ 紅茶	納豆 白身魚のもろ味噌焼き 牛蒡信田巻き 白ご飯 味噌汁	人参パン ジャム・マーガリン ミニハンバーグ &野菜ソテー ベーコンのスープ 紅茶	小鉢三種盛り ・ぶりカマみぞれ和え ・ホタテのやわらか煮 ・青菜のなめこかけ 高野豆腐の含ませ煮 お粥、梅干し	ピザトースト 牛蒡サラダ コーンポタージュ 紅茶	ゼンマイのうま煮 昆布巻き 焼きしそ巻 厚焼き玉子 さつま芋の煮物 白ご飯 味噌汁	バターロール ジャム・マーガリン ハムエッグ &生野菜サラダ ポトフ風スープ 紅茶
エネルギー	469 kcal	438 kcal	392 kcal	269 kcal	460 kcal	466 kcal	476 kcal
水分	504 cc	344 cc	477 cc	368 cc	398 cc	396 cc	344 cc
塩分	3.3 g	2.9 g	3.6 g	3.8 g	3 g	3.8 g	3.4 g
昼食	ラトウユ とんかつ 刻み野菜 レモン 香の物 白ご飯 味噌汁	ちぢみ法蓮草のお浸し 鮪2色丼 聖護院大根と黒はんぺん ガリ 味噌汁	とり天 きつねうどん インゲンの胡麻和え 抹茶水ようかん	玉子サラダ 和風ハンバーグ 大根おろしソース フライドオニオン 白ご飯 味噌汁	点心盛り合わせ 回鍋肉 胡瓜の塩昆布和え 白ご飯 味噌汁	南瓜サラダ 白身魚のエスカベッシュ スパゲッティミートソース ベーコンスープ マンゴーのゼリー掛け	カリフラワーのおかか和え 肉みそ温やっこ カレイのマヨネーズ焼き 白ご飯 味噌汁
エネルギー	618 kcal	514 kcal	478 kcal	763 kcal	519 kcal	612 kcal	509 kcal
水分	406 cc	427 cc	405 cc	469 cc	373 cc	437 cc	427 cc
塩分	4.3 g	4.8 g	3.5 g	3.9 g	3.3 g	3.2 g	3 g
夕食	セロリのきんぴら 鶏の八幡巻き かんぱちのお刺身 白ご飯 味噌汁	しらすおろし和え 牛ホホ肉のやわらか煮 茸とイカのバター醤油炒め 白ご飯 味噌汁	鰻ざく 里芋饅頭の野菜あんかけ 温野菜豚しゃぶ 胡麻ダレ 薬味 白ご飯 味噌汁	わかめ胡瓜酢 桜海老と玉葱のかき揚げ 天つゆ 薬味 鶏肉の柚子胡椒焼き 白ご飯 味噌汁	焼き茄子 いとがき 金華鯖の塩焼き 大根おろし レモン 牛筋煮込み 白ご飯 味噌汁	青菜の胡麻よごし 海老の湯葉巻き揚げ おでん 白ご飯 味噌汁	汲み湯葉 ベつ甲あん 里芋の煮物 豚肉の西京味噌焼き 白ご飯 味噌汁
エネルギー	431 kcal	494 kcal	540 kcal	560 kcal	518 kcal	426 kcal	526 kcal
水分	368 cc	439 cc	416 cc	355 cc	416 cc	512 cc	455 cc
塩分	3 g	3.1 g	2.6 g	3.1 g	3.5 g	3.8 g	3.7 g
エネルギー合計	1518 kcal	1446 kcal	1410 kcal	1592 kcal	1497 kcal	1590 kcal	1511 kcal
水分合計	1278 cc	1210 cc	1298 cc	1192 cc	1187 cc	1345 cc	1226 cc
塩分合計	10.6 g	10.8 g	9.7 g	10.8 g	9.8 g	10.8 g	10.1 g