



舞浜倶楽部®
新浦安フォーラム



今週の注目は...海老芋です。

京野菜の一つとして知られる根菜。
湾曲して表面には横縞がありエビのように見えることが由来とされている。京芋とも呼ばれる。
粘り気に富みよく締まった粉質の肉質、優れた風味と少し甘みがあり、煮崩れせず、色も変化しない。一般的なサトイモと違って高級食材として扱われている。

1月

* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	24 日(日)	25 日(月)	26 日(火)	27 日(水)	28 日(木)	29 日(金)	30 日(土)
朝食	人参パン ジャム、マーガリン パンプキンディップ オニオンスープ 牛乳	納豆 鱈の干物 高野豆腐煮物 焼き海苔 味噌汁 白飯	レーズンパン ジャム、マーガリン アスパラベーコン &ミニサラダ ひよこ豆のポタージュ ジュース	小鉢三種盛り ・木耳の佃煮 ・白花豆密煮 ・青菜おほか 薩摩揚げの煮物 味噌汁、お粥、梅干	バターロール ジャム、マーガリン 焼きスパムと ミニオムレツ もずくのスープ 牛乳	切り干し大根 諸子甘露煮 玉子焼き、板わさ 魚河岸揚げ含め煮 味噌汁 白飯	ピザトースト 大豆サラダ 人参ポタージュ ジュース
エネルギー	464 kcal	545 kcal	651 kcal	433 kcal	509 kcal	488 kcal	494 kcal
水分	457 cc	399 cc	449 cc	484 cc	359 cc	413 cc	430 cc
塩分	2.4 g	3.6 g	3.5 g	3.9 g	2.2 g	4.0 g	3.4 g
昼食	もやし浸し ちくわの磯辺揚げ 鯛煮麺 俵飯	人参の玉子炒め 五色サラダ サーモンのバターソテー 味噌汁 白飯	中華海月 点心盛り合わせ 八宝菜 中華スープ 白飯	叩きめかぶ 野菜コロッケ ほうとう風うどん	若布胡瓜酢 きのこ炒め 海老、烏賊フライ 千切り野菜 味噌汁 白飯	中華サラダ 青梗菜中華あん掛け ビビンバ焼肉丼 温玉 韓国風スープ	クーブーイリチ イナムドゥチ タコライス 紫いもムース
エネルギー	487 kcal	496 kcal	537 kcal	535 kcal	619 kcal	616 kcal	627 kcal
水分	352 cc	376 cc	359 cc	464 cc	374 cc	423 cc	351 cc
塩分	3.8 g	2.9 g	4.2 g	3.1 g	3.8 g	3.5 g	4.0 g
夕食	アスパラと茗荷酢浸し 海老真丈白扇揚げ 薬味、煎り出し 牛の香味焼き 味噌汁 白飯	新取菜煮浸し 白魚の酢の物 鶏黒胡椒焼き 味噌汁 白飯	菜の花芥子酢味噌 新じゃがそぼろ炒め えぼ鯛柚庵焼き 味噌汁 白飯	せり黒胡麻和え 淀丸大根田舎煮 牛しゃぶ 薬味、胡麻ダレ 味噌汁 白飯	春菊と黄ニラ浸し 海老芋唐揚げ 銀あんかけ 鮭葱味噌焼き 味噌汁 白飯	ピスタチオ豆腐 お刺身盛り合わせ もつ煮込み 味噌汁 白飯	甘海老麴漬け 浅利と野菜の玉 茄子田楽と豚肉炒め 味噌汁 白飯
エネルギー	536 kcal	439 kcal	492 kcal	564 kcal	443 kcal	453 kcal	542 kcal
水分	349 cc	455 cc	450 cc	437 cc	400 cc	347 cc	381 cc
塩分	2.9 g	2.7 g	2.5 g	3.4 g	3.0 g	2.8 g	3.5 g
エネルギー合計	1487 kcal	1480 kcal	1680 kcal	1532 kcal	1571 kcal	1557 kcal	1663 kcal
水分合計	1158 cc	1230 cc	1258 cc	1385 cc	1133 cc	1183 cc	1162 cc
塩分合計	9.1 g	9.2 g	10.2 g	10.4 g	9.0 g	10.3 g	10.9 g