



舞浜倶楽部®
富士見サンヴァーロ



恵方巻とは、節分に恵方を向いて無言で食べるとよいとされる巻き寿司です。2021年は南南東です。初午稲荷とは、2月最初の午の日は1年で最も運氣が高い日といわれ豊作商売繁盛を願って稲荷寿司を食べる風習があります。

1月、2月

* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	1月 31 日(日)	2月 1 日(月)	2 日(火)	3 日(水)	4 日(木)	5 日(金)	6 日(土)
朝食	納豆 赤魚の粕漬け 車麩の含ませ煮 白ご飯 味噌汁	レーズンパン ジャム・マーガリン タルタルエッグ &生野菜サラダ 白菜クリームスープ 紅茶	切り干し大根 フランクフルト &野菜ソテー ふりかけ 白ご飯 味噌汁	胡桃パン ジャム・マーガリン ベーコンと 法蓮草のキッシュ ミネストローネスープ バナナヨーグルト 紅茶	小鉢三種盛り ・キクラゲの佃煮 ・五目豆 ・白滝の明太和え 魚河岸揚げの煮物 玉子粥、梅干し	生食パン ジャム・マーガリン ハムステーキ &温野菜サラダ トマトスープ 紅茶	ひじきのうま煮 いわしの香梅煮 半熟玉子 たらこ 里芋の胡麻味噌煮 白ご飯 味噌汁
エネルギー	440 kcal	528 kcal	468 kcal	502 kcal	441 kcal	436 kcal	504 kcal
水分	322 cc	562 cc	336 cc	458 cc	326 cc	519 cc	336 cc
塩分	2.7 g	2.7 g	3.3 g	2.4 g	4.4 g	3.8 g	3.4 g
昼食	トマトサラダ ミックスフライ ボイルキャベツ 香の物 白ご飯 味噌汁	ハゼの天ぷら けんちん風うどん 俵ご飯 香の物	小松菜と厚揚げ炒め煮 鯖の味噌煮 茶わん蒸し 白ご飯 味噌汁	豚と白菜の博多蒸し 恵方巻と 初午稲荷寿司 ガリ 具だくさん豚汁	ナムル盛り合わせ 豚野菜炒め 海鮮チヂミ 白ご飯 味噌汁	肉牛蒡きんぴら 鮭はらこ飯 大学いも 胡瓜のぬか漬け 味噌汁	人参しりしり 鶏のピリ辛チーズ焼き ハムとチンゲン菜の 塩こうじ炒め 白ご飯 味噌汁
エネルギー	517 kcal	565 kcal	524 kcal	495 kcal	528 kcal	506 kcal	447 kcal
水分	409 cc	447 cc	448 cc	462 cc	402 cc	293 cc	433 cc
塩分	2.9 g	3 g	3.9 g	4.3 g	3.3 g	2.4 g	3.3 g
夕食	春菊菊花浸し 蓮根饅頭 蟹あんかけ 鶏肉のバジル風味焼 白ご飯 味噌汁	焼き茸と青菜の浸し 帆立とアスパラの XOジャン炒め かぼちゃの牛そぼろ煮 白ご飯 味噌汁	白和え 牛肉と筍のうま煮 スズキの木の芽焼き 白ご飯 味噌汁	大根とじゃこのきんぴら 真鯛のカルパッチョ風 塩ちゃんこ鍋 白ご飯 味噌汁	自家製豆腐 和風ロールキャベツ 穴子の揚げ出し 炊きこみご飯 味噌汁	モロヘイヤねばねば和 豚肉と細切りじゃが芋 カレー炒め 白魚の玉子とじ 白ご飯 味噌汁	茎わかめの炒り煮 鶏つくねのみたらし焼き 鯛かぶら 白ご飯 味噌汁
エネルギー	504 kcal	443 kcal	499 kcal	467 kcal	566 kcal	488 kcal	498 kcal
水分	436 cc	464 cc	425 cc	494 cc	594 cc	492 cc	377 cc
塩分	3.5 g	3.5 g	3.5 g	3.7 g	3.1 g	3.5 g	3.2 g
エネルギー合計	1461 kcal	1536 kcal	1491 kcal	1467 kcal	1535 kcal	1430 kcal	1449 kcal
水分合計	1167 cc	1473 cc	1209 cc	1414 cc	1322 cc	1305 cc	1146 cc
塩分合計	9.1 g	9.2 g	10.7 g	10.4 g	10.8 g	9.7 g	9.9 g