



舞浜倶楽部®
富士見サンヴァーロ



立春…二十四節気において春の始まり、一年の始まりとされています。今年は2月3日から17日までとなります。



クロックムッシュ…1910年にフランスのオペラ座近くのカフェで作られたトーストの一種です。パンにハム、チーズなどを挟みベシャメルソースを塗り焼いたものとされています。由来は諸説あるようですが「カリっとした紳士」という意味だそうです。

2月

* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	7 日(日)	8 日(月)	9 日(火)	10 日(水)	11 日(木)	12 日(金)	13 日(土)
朝食	南瓜パン ジャム・マーガリン 魚肉ソーセージソー &野菜炒め 玉子スープ 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	黒糖パン ジャム・マーガリン 鶏とインゲン豆の トマト煮込み 冬瓜スープ 紅茶	小鉢三種盛り ・ホタテの柔らか煮 ・鶏肝の大和煮 ・青菜のなめたけ掛け 大根の鶏そぼろ煮 お粥、梅干し	クロックムッシュ スモークサーモンと 大根のサラダ 野菜コンソメスープ 紅茶	切り昆布旨煮 にしん甘露煮 厚焼き玉子 すじこ 高野豆腐の含ませ煮 白ご飯 味噌汁	人参パン ジャム・マーガリン ジャーマンポテト クラムチャウダー オレンジゼリー 紅茶
エネルギー	460 kcal	441 kcal	506 kcal	296 kcal	338 kcal	427 kcal	594 kcal
水分	499 cc	361 cc	498 cc	284 cc	472 cc	409 cc	488 cc
塩分	3.3 g	2.9 g	3.4 g	4 g	3.4 g	3.7 g	2.4 g
昼食	天ぷら蕎麦 (海老・季節の野菜) 俵ご飯 香の物	レンコンきんぴら チキン南蛮 タルタルソース 刻み野菜サラダ 白ご飯 味噌汁	雪花和え さわらの塩焼き 大根おろし すだ がめ煮 白ご飯 味噌汁	マカロニサラダ サンドイッチ フライドポテト フィンランド風 サーモンスープ なめらかプリン	カニカマの和え物 鶏しんじょうの薄衣揚げ 野菜あんかけ イカシューマイ 白ご飯 味噌汁	シーザーサラダ 蟹クリームコロッケ ハヤシライス ピクルス わかめスープ	鶏肉と胡瓜の梅肉和え お好み焼き &焼きそば 紅ショウガ 味噌汁
エネルギー	466 kcal	635 kcal	426 kcal	680 kcal	614 kcal	552 kcal	477 kcal
水分	371 cc	327 cc	384 cc	367 cc	456 cc	336 cc	432 cc
塩分	3.4 g	3.5 g	3.4 g	3.9 g	3.8 g	3.3 g	3.7 g
夕食	うるいの海苔浸し 海老の中華炒め 鶏の治部煮 白ご飯 味噌汁	しらす胡瓜酢 牛ホホ肉と大根うま煮 サーモンのお刺身 白ご飯 味噌汁	青菜のお浸し 公魚の磯部揚げ きりたんぽ鍋 白ご飯 味噌汁	イカと長芋の明太和え 牛肉の春雨炒め 茄子のオランダ煮 白ご飯 味噌汁	菜の花のからし和え 鰻の白焼き 割り醤油 わさび 長芋の煮物 白ご飯 味噌汁	鶏皮ポン酢 若竹煮 太刀魚の大葉揚げ 白ご飯 味噌汁	芹のお浸し 鮪の山掛け 茄子の挟み焼き 麦ご飯 浅利の赤出汁
エネルギー	492 kcal	502 kcal	485 kcal	522 kcal	521 kcal	604 kcal	501 kcal
水分	444 cc	394 cc	500 cc	350 cc	357 cc	426 cc	444 cc
塩分	3.9 g	3.1 g	3.5 g	2.4 g	2.9 g	3.5 g	3.2 g
エネルギー合計	1418 kcal	1578 kcal	1417 kcal	1498 kcal	1473 kcal	1583 kcal	1572 kcal
水分合計	1314 cc	1082 cc	1382 cc	1001 cc	1285 cc	1171 cc	1364 cc
塩分合計	10.6 g	9.5 g	10.3 g	10.3 g	10.1 g	10.5 g	9.3 g