



舞浜倶楽部®
富士見サンヴァーロ



2月14日はバレンタインデーです！キリスト教のバレンタイン司祭の殉教の日ですが、14世紀頃から愛の告白をしたりプロポーズをする日になったそうです。日本では女性から男性へチョコを贈るのが一般的ですが、男性から女性へプレゼントを贈る国も多くあるようです。14日の夕食はバレンタイン特別献立をお楽しみください。素敵な思い出になりますように♡



2月

* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	14 日(日)	15 日(月)	16 日(火)	17 日(水)	18 日(木)	19 日(金)	20 日(土)
朝食	納豆 赤魚の味噌漬け 魚河岸揚げの煮物 白ご飯 味噌汁	バターロール ジャム・マーガリン コンビーフ入り きのこ野菜ソテー 南瓜ポタージュ バナナヨーグルト 紅茶	切り干し大根 ミニハンバーグ &リーフサラダ 白ご飯 味噌汁	レーズンパン ジャム・マーガリン プチオムレツ &ハッシュドポテト 肉団子のクリームスープ 紅茶	小鉢三種盛り ・なめこおろし ・昆布豆 ・牛時雨煮 大根とがんとどき旨煮 お粥、梅干し	南瓜パン ジャム・マーガリン ベーコンエッグ 温野菜サラダ レタススープ 紅茶	卵の花 さんまの煮付け 厚焼き玉子 赤蕪漬け 絹厚揚げの煮物 白ご飯 味噌汁
エネルギー	498 kcal	491 kcal	454 kcal	523 kcal	412 kcal	476 kcal	493 kcal
水分	339 cc	504 cc	339 cc	456 cc	392 cc	481 cc	398 cc
塩分	3 g	2.6 g	2.8 g	2.2 g	3.9 g	2.9 g	3.9 g
昼食	揚げ出し豆腐の きのこ餡かけ ネギトロどんぶり 山東菜の胡麻浸し ガリ 味噌汁	たらもサラダ 豚肉の生姜焼き 刻み野菜 白ご飯 味噌汁 リンゴのコンポート	点心盛り合わせ ふーチャンプルー 沖縄もずく 白ご飯 あーさー汁	スモークチキンのマリネ 牛丼 ナムル盛り合わせ 温泉玉子 味噌汁	海藻サラダ 厚切りハムカツ クリームシチュー 海老ピラフ	小松菜の玉子炒め 山菜蕎麦 焼きおにぎり 自家製ぬか漬け	コールスロー ミックスフライ 刻み野菜 香の物 白ご飯 味噌汁
エネルギー	542 kcal	595 kcal	507 kcal	533 kcal	613 kcal	440 kcal	480 kcal
水分	414 cc	379 cc	376 cc	525 cc	277 cc	351 cc	353 cc
塩分	4.3 g	3 g	3.8 g	4.3 g	3.6 g	3.3 g	2.7 g
夕食	♡バレンタインディナー♡ キングサーモンのムニエル 大根おろしポン酢 彩りサラダ パエリア風炊きこみご飯 コンソメスープ ショコラケーキ	ピーマンと榎木当座煮 蓮根饅頭 天然ひらめの葱塩焼き 白ご飯 味噌汁	青菜のお浸し 鶏肉のピカタ オーロラソース 天蕪とたこ柔らか煮 白ご飯 味噌汁	甘エビ麴漬け 海老芋のから揚げ 豚肉温野菜しゃぶしゃぶ ひじきご飯 味噌汁	汲み湯葉 べっこうあん 肉じゃが アジの叩き 白ご飯 味噌汁	ホタテのめた和え 焼き鳥ネギま風 冬瓜のカニあんかけ 白ご飯 味噌汁	青菜のお浸し さわら大葉梅肉揚げ 大根と豚の角煮 白ご飯 味噌汁
エネルギー	635 kcal	503 kcal	601 kcal	514 kcal	490 kcal	497 kcal	611 kcal
水分	430 cc	411 cc	449 cc	368 cc	373 cc	466 cc	485 cc
塩分	3.2 g	3.5 g	3.8 g	2.7 g	3.2 g	3.5 g	3.5 g
エネルギー合計	1675 kcal	1589 kcal	1562 kcal	1570 kcal	1515 kcal	1413 kcal	1584 kcal
水分合計	1183 cc	1294 cc	1164 cc	9.2 cc	1142 cc	1298 cc	1236 cc
塩分合計	10.5 g	9.1 g	10.4 g	1349 g	10.7 g	9.7 g	10.1 g