



舞浜倶楽部
富士見サンヴァーロ



利休焼き…材料に胡麻をまぶした料理の総称で茶人の千利休が料理に胡麻をよく用いたことからついた名とされています。



深山和え…たっぷりの大根おろしを使ったさっぱりとした和え物です。

2月

* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	21 日(日)	22 日(月)	23 日(火)	24 日(水)	25 日(木)	26 日(金)	27 日(土)
朝食	生食パン ジャム・マーガリン 魚肉ソーセージソテー &野菜炒め わかめスープ 紅茶	納豆 焼きししゃも 車麩と肉団子の煮物 白ご飯 味噌汁	胡桃パン ジャム・マーガリン ウインナー &蒸し野菜サラダ 玉子スープ 紅茶	小鉢三種盛り ・青菜の海苔和え ・鮭ハラスのみぞれ掛け ・細丸十の蜜煮 魚河岸揚げの煮物 蟹ぞうすい	ピザトースト 牛蒡サラダ コーンポタージュ 紅茶	ひじきのうま煮 いわしの香梅煮 半熟玉子 たらこ 高野豆腐の煮物 白ご飯 味噌汁	黒糖パン ジャム・マーガリン ハムステーキ &生野菜サラダ 冬瓜スープ 紅茶
エネルギー	367 kcal	424 kcal	444 kcal	378 kcal	460 kcal	476 kcal	361 kcal
水分	479 cc	310 cc	445 cc	321 cc	398 cc	413 cc	472 cc
塩分	3.1 g	3.2 g	2.8 g	2.7 g	3 g	3.7 g	3 g
昼食	南瓜と椎茸のオイル焼き 出し巻き玉子 いわしの蒲焼丼 香の物 味噌汁	焼き餃子 長崎ちゃんぽん カニカマの和え物 杏仁豆腐	炙りメ鯖 親子煮 キムチやっこ 白ご飯 味噌汁	南瓜サラダ 海老フライ 刻み野菜 香の物 白ご飯 味噌汁	焼きニラ饅頭 茄子入り麻婆豆腐 バンバンジー風サラダ 白ご飯 味噌汁	五目寄せ豆腐 鯛にゆう麺 俵ご飯 香の物	茶わん蒸し 焼き野菜浸し 助六寿司 ガリ さつま汁
エネルギー	545 kcal	590 kcal	626 kcal	574 kcal	545 kcal	530 kcal	581 kcal
水分	386 cc	372 cc	444 cc	359 cc	426 cc	368 cc	453 cc
塩分	4 g	3.7 g	4.5 g	3.5 g	3.5 g	3.4 g	4 g
夕食	うると菜花浸し 茄子の味噌炒め 甘鯛のちり鍋風 薬味 ポン酢 白ご飯 味噌汁	糸寒天の和え物 赤魚のみぞれ煮 厚揚げの中華炒め 白ご飯 味噌汁	葉玉ねぎの炒め煮 真鯛の胡麻衣和え 豚肉の香味焼き 白ご飯 味噌汁	深山和え あんこうのから揚げ 牛柳川 白ご飯 味噌汁	しらす胡瓜酢 烏賊のフリット マヨネーズソース 鶏の利休焼き 白ご飯 味噌汁	白和え 牛肉春雨炒め 金目鯛の煮つけ 白ご飯 味噌汁	法蓮草のピーナツ和え サーモンの山掛け風 スペアリブの柔らか煮 麦ご飯 味噌汁
エネルギー	518 kcal	541 kcal	528 kcal	639 kcal	558 kcal	480 kcal	549 kcal
水分	450 cc	480 cc	416 cc	438 cc	346 cc	331 cc	392 cc
塩分	3.5 g	3.7 g	3.3 g	3.4 g	3.5 g	3.2 g	3.3 g
エネルギー合計	1430 kcal	1555 kcal	1598 kcal	1591 kcal	1563 kcal	1486 kcal	1491 kcal
水分合計	1315 cc	1162 cc	1305 cc	1118 cc	1170 cc	1112 cc	1317 cc
塩分合計	10.6 g	10.6 g	10.6 g	9.6 g	10 g	10.3 g	10.3 g