



舞浜倶楽部®  
富士見サンヴァーロ



桃の節句・・・ひな祭りは女の子のすこやかな成長と健康を願う行事です。桃の花が咲く春らんまんの季節なので、上巳の節句は「桃の節句」とも呼ばれています。

タンパク質について・・・  
体をつくる働きはもちろん、三大栄養素の中で一番体温を上げるはたらきも高いのです。しっかり食べて冷えにくい体を目指しましょう！

2、3月

\* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	28 日(日)	1 日(月)	2 日(火)	3 日(水)	4 日(木)	5 日(金)	6 日(土)
朝食	納豆 白身魚のもろ味噌焼き 牛蒡信田巻き 白ご飯 味噌汁	人参パン 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	南瓜パン ジャム・マーガリン ベーコンと 法蓮草のキッシュ ポトフ風スープ ブルーベリーヨーグルト 紅茶	小鉢三種盛り ・鮪の角煮 ・白滝めんたい炒り煮 ・小松菜煮びたし 笹かまと馬鈴薯煮 お粥、梅干し	レーズンパン ジャム・マーガリン チーズスクランブルエッグ 蒸し野菜サラダ ミネストローネスープ 紅茶	温泉玉子 旨だし ニシンの甘露煮 たらこ 焼き青唐 大根と鶏のうま煮 白ご飯 味噌汁
エネルギー	425 kcal	539 kcal	466 kcal	483 kcal	321 kcal	414 kcal	506 kcal
水分	371 cc	561 cc	371 cc	501 cc	350 cc	479 cc	452 cc
塩分	2.8 g	2.7 g	3.6 g	2.8 g	4 g	3 g	4 g
昼食	シーザーサラダ 煮込みハンバーグ デミグラスソース フライドポテト 白ご飯 味噌汁	蓮根きんぴら 鮭はらこ飯 大学いも ぬか漬け 味噌汁	点心盛り合わせ 黒酢入り酢豚 青搾菜の和え物 白ご飯 味噌汁	薄井豆腐 ホタルイカの酢味噌かけ ひな祭りちらし寿司 ガリ 味噌汁	ローストビーフサラダ グラタン 人参バターライス コンソメスープ	セロリとじゃこのきんぴら おかめうどん ミニうな丼 香の物	ポテトサラダ ミックスフライ 刻み野菜 マカロニナポリタン 白ご飯 味噌汁
エネルギー	598 kcal	496 kcal	668 kcal	394 kcal	599 kcal	550 kcal	651 kcal
水分	365 cc	304 cc	440 cc	320 cc	517 cc	404 cc	387 cc
塩分	4.4 g	2.9 g	4 g	3.8 g	3 g	4.6 g	3 g
夕食	あん肝の生姜煮 若竹煮 一汐さば焼き 白ご飯 味噌汁	春キャベツの梅和え 煮穴子と丸大根 ロマネスコの ハニーマスタード炒め 白ご飯 味噌汁	モロヘイヤのネバネバ和え マグロのお刺身 里芋饅頭の野菜あん 白ご飯 味噌汁	白和え 海老ときくらげ玉子炒め とり天 薬味 煎り出汁 白ご飯 味噌汁	春の菜浸し やわらか蒸し鶏の 香味葱ソース 里芋の牛そぼろ煮 白ご飯 味噌汁	焼き茄子 カツオのたたき 薬味 ポン酢 筑前煮 白ご飯 味噌汁	落花生豆腐 帆立と彩り野菜の炒め物 冬瓜と鴨つみれ 白ご飯 味噌汁
エネルギー	527 kcal	464 kcal	457 kcal	610 kcal	523 kcal	467 kcal	352 kcal
水分	365 cc	458 cc	431 cc	417 cc	438 cc	404 cc	412 cc
塩分	3.7 g	3.6 g	3.2 g	3.9 g	2.8 g	2.9 g	2.9 g
エネルギー合計	1550 kcal	1499 kcal	1591 kcal	1487 kcal	1443 kcal	1431 kcal	1509 kcal
水分合計	1101 cc	1323 cc	1242 cc	1238 cc	1305 cc	1286 cc	1251 cc
塩分合計	10.9 g	9.2 g	10.8 g	10.5 g	9.8 g	10.5 g	9.9 g