



舞浜倶楽部  
新浦安フォーラム



今週の注目は...花わさびです。  
花わさびとは花を咲かせる前のつぼみ状態の若い花茎を収穫したもので、春を訪れを告げる食材の一つです。  
食べ頃の旬となるのは2月から3月です。  
わさび特有の鼻に突き抜ける爽快な辛みと、シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。

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 白滝と青菜煎り煮 玉子焼、諸子甘露煮 焼き海苔 味噌汁 白飯	くるみパン ジャム、マーガリン 隠元とベーコンソテー ツナサラダ 牛乳	小鉢三種 ・海苔の佃煮 ・牛大和煮 ・蒨味噌 竹輪ともやし炒め 味噌汁、お粥、梅干し	ライ麦パン ジャム、マーガリン ジャーマンポテト 温燻サラダ ジュース	切干大根 車麩そぼろ煮 さんま味醂干し 味噌汁 白飯	トースト ジャム、マーガリン 海老とブロッコリー 玉子サラダ ミネストローネ 牛乳	五目煮 じゃが芋と さつま揚げの煮物 ししゃも、レモン 味噌汁 白飯
エネルギー	417 kcal	519 kcal	485 kcal	477 kcal	533 kcal	529 kcal	423 kcal
水分	379 cc	301 cc	314 cc	349 cc	294 cc	414 cc	390 cc
塩分	3.6 g	2.5 g	3.8 g	1.9 g	3.4 g	2.0 g	3.2 g
昼食	法蓮草おかか和え 豆乳スープ蒸し 天井 赤出汁 香の物	胡麻胡瓜 焼き餃子 ソース焼きそば	りんごとレタスの フルーツサラダ ハヤシライス ピクルス 野菜スープ	ひなまつり 花わさび酢浸し 南瓜いとこ煮 錦糸海鮮ちらし お吸い物 苺プリン	チーズとコロ野菜 キノコのバターソテー ロールキャベツ 味噌汁 白飯	摘まみ菜お浸し マカロニマヨ和え サーモンフライ 刻み野菜 味噌汁 白飯	アロエはちみつ漬け ナムル盛り合わせ マーボー豆腐 スープ 白飯
エネルギー	643 kcal	565 kcal	560 kcal	604 kcal	523 kcal	509 kcal	544 kcal
水分	417 cc	270 cc	292 cc	481 cc	494 cc	403 cc	477 cc
塩分	4.2 g	3.4 g	2.3 g	4.9 g	3.1 g	3.4 g	2.8 g
夕食	蒨煎り煮 鱈ちり 豚角と蕪スープ煮 味噌汁 白飯	小柱と三つ葉和え 牛と季節野菜の 卸しポン酢掛け 鮭の粕汁鍋 味噌汁 白飯	筍木の芽味噌和え 里芋揚げ出し かさご煮付け 味噌汁 白飯	碓井豆腐 にしん茄子炊き合わせ 蟹と筍、独活の玉 味噌汁 白飯	ごごみ黒胡麻和え まぐろたたき和え すき焼き 味噌汁 白飯	いか雲丹和え 聖護院蕪かに餡掛け 豚と春野菜炒め 味噌汁 白飯	長芋梅肉掛け お刺身盛り合わせ 大根と鶏燻焼き 味噌汁 白飯
エネルギー	472 kcal	591 kcal	433 kcal	534 kcal	533 kcal	486 kcal	478 kcal
水分	530 cc	526 cc	428 cc	503 cc	397 cc	401 cc	406 cc
塩分	3.4 g	3.4 g	3.6 g	3.9 g	2.4 g	3.9 g	3.2 g
エネルギー合計	1532 kcal	1675 kcal	1478 kcal	1615 kcal	1589 kcal	1524 kcal	1445 kcal
水分合計	1326 cc	1098 cc	1035 cc	1332 cc	1187 cc	1219 cc	1274 cc
塩分合計	11.2 g	9.3 g	9.7 g	10.7 g	8.9 g	9.3 g	9.2 g