



舞浜倶楽部®
富士見サンヴァーロ



ミモザサラダ・・・ミモザは春の訪れを告げる黄色い可愛らしいお花。玉子をミモザに見立てた彩り良いサラダです。12日のお昼にご用意いたします。

3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 魚肉ソーセージソテー &野菜炒め 玉子スープ 紅茶	納豆 赤魚の味噌漬け 車麩のうま煮 白ご飯 味噌汁	生食パン ジャム・マーガリン プチオムレツ &ハッシュドポテト 肉団子スープ 紅茶	小鉢三種盛り ・キクラゲの佃煮 ・五目豆 ・焼きサバみぞれ和え 魚河岸揚げの煮物 玉子粥、梅干し	胡桃パン ジャム・マーガリン ミニハンバーグ &野菜ソテー ベーコンのスープ 紅茶	卵の花 昆布巻き たらこ 厚焼き玉子 さつま芋の煮物 白ご飯 味噌汁	ピザトースト 温野菜サラダ 南瓜ポターージュ 紅茶
エネルギー	362 kcal	437 kcal	538 kcal	388 kcal	437 kcal	433 kcal	440 kcal
水分	497 cc	322 cc	440 cc	352 cc	484 cc	411 cc	495 cc
塩分	3.1 g	2.7 g	3.1 g	4.2 g	3.5 g	4.7 g	3.1 g
昼食	春雨サラダ 豚キムチ炒め 海鮮チヂミ 白ご飯 味噌汁	焼き穴子胡瓜酢 ささみチーズフライ 刻み野菜 レモン 香の物 白ご飯 味噌汁	蟹シュウマイ 海藻サラダ 醤油ラーメン	南瓜サラダ 揚げ出し豆腐 鶏そぼろ丼 香の物 味噌汁	蒸し鶏とセロリの和え物 鮭のちゃんちゃん焼き 茶碗蒸し 白ご飯 味噌汁	ミモザサラダ クリームコロッケ カレーライス らっきよ、福神漬け コンソメスープ	焼きニラ饅頭 キャベツの味噌炒め 胡瓜のごま塩和え 白ご飯 味噌汁
エネルギー	551 kcal	539 kcal	522 kcal	631 kcal	482 kcal	668 kcal	561 kcal
水分	417 cc	343 cc	287 cc	415 cc	452 cc	454 cc	350 cc
塩分	3.4 g	3.6 g	4 g	3.9 g	2.7 g	4.3 g	3.4 g
夕食	葉玉ねぎの炒り煮 丸大根とたこ柔らか煮 鶏肉のバジル風味焼き 白ご飯 味噌汁	春菊菊花浸し 蓮根饅頭 蟹あんかけ 豚の塩こうじ焼き 白ご飯 味噌汁	春キャベツとツナの和え物 金目鯛の幽庵焼き 豆乳鍋 白ご飯 味噌汁	ぬた和え 牛肉香味焼き 里芋と鰯つみれ 白ご飯 味噌汁	青菜のお浸し 白魚と春野菜の玉子とじ 豚の角煮 白ご飯 味噌汁	烏賊と胡瓜の和え物 豆腐ハンバーグ 大根おろしソース 白身魚の葱塩焼き 白ご飯 味噌汁	白和え 寒ブリのお刺身 鶏じゃが煮 白ご飯 味噌汁
エネルギー	514 kcal	506 kcal	479 kcal	571 kcal	614 kcal	522 kcal	585 kcal
水分	472 cc	405 cc	521 cc	562 cc	514 cc	473 cc	469 cc
塩分	3.9 g	3 g	3.7 g	2.7 g	4 g	3.2 g	3.5 g
エネルギー合計	1427 kcal	1482 kcal	1539 kcal	1590 kcal	1533 kcal	1598 kcal	1586 kcal
水分合計	1386 cc	1070 cc	1248 cc	1329 cc	1450 cc	1328 cc	1314 cc
塩分合計	10.4 g	9.3 g	10.8 g	10.8 g	10.2 g	10.8 g	10 g