



舞浜倶楽部®
富士見サンヴァーロ



この時期は二十四節気の啓蟄です。春の陽気に誘われた地中の虫たち(蟄)が、穴を啓いて這い出してくることから啓蟄といわれます。明るい日差しの中花も虫も人もウキウキと楽しい季節ですね

3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 ホッケのみりん醤油焼き 牛蒡信田巻き 白ご飯 味噌汁	黒糖パン ジャム・マーガリン 鶏とインゲン豆の トマト煮込み 冬瓜スープ 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	胡桃パン ジャム・マーガリン ハムエッグ 生野菜サラダ わかめスープ 紅茶	小鉢三種盛り ・ホタテの柔らか煮 ・鶏肝の大和煮 ・青菜のなめたけ掛け 冬瓜の田舎煮 お粥、梅干し	人参パン ジャム・マーガリン ジャーマンポテト クラムチャウダー オレンジゼリー 紅茶	卵の花 さんまの煮付け 厚焼き玉子 酢レンコン 大根と一口茶巾うま煮 白ご飯 味噌汁
エネルギー	391 kcal	454 kcal	454 kcal	426 kcal	297 kcal	571 kcal	450 kcal
水分	351 cc	367 cc	367 cc	468 cc	394 cc	480 cc	401 cc
塩分	2.8 g	3.1 g	3.1 g	3.1 g	3.9 g	2.3 g	3.4 g
昼食	ラタトゥイユ 豚肉の生姜焼き 刻み野菜 白菜の浅漬け 白ご飯 味噌汁	ホタルイカの天ぷら きつね蕎麦 焼きおにぎり 香の物	青菜のお浸し お煮しめ ネギトロ丼 ガリ 味噌汁	こんにやく有馬煮 鯖の西京みそ焼き 野菜の焼き浸し 白ご飯 味噌汁	トマトサラダ ソース焼きそば じゃが芋コロッケ 紅ショウガ とうもろこし玉子スープ	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	隠元の胡麻和え 赤魚の煮つけ カニカマの和え物 白ご飯 味噌汁
エネルギー	582 kcal	512 kcal	512 kcal	450 kcal	638 kcal	485 kcal	424 kcal
水分	373 cc	400 cc	404 cc	437 cc	499 cc	337 cc	353 cc
塩分	3.7 g	2.6 g	2.6 g	4.2 g	3.7 g	4.2 g	3.8 g
夕食	つる紫浸し あんこうのから揚げ 鶏水炊き 薬味、ポン酢 白ご飯 味噌汁	白和え 和風ロールキャベツ わかさぎ南蛮漬け 白ご飯 味噌汁	胡瓜と長芋の梅肉和え 風呂吹き蕪 肉味噌掛け 鶏の照り焼き 白ご飯 味噌汁	青菜の胡麻よごし 山形風芋煮 茄子のはさみ焼き 白ご飯 味噌汁	わかめ胡瓜酢 カサゴの青じそ焼き 桜海老と玉葱のかき揚げ 天つゆ 薬味 白ご飯 味噌汁	葉牛蒡の煮びたし いわしの蒲焼き 温野菜豚しゃぶしゃぶ 薬味 胡麻ダレ 白ご飯 味噌汁	鯨ベーコンと水菜の浸し 雲子の揚げ出し 鶏の八幡巻き 白ご飯 味噌汁
エネルギー	554 kcal	489 kcal	489 kcal	633 kcal	527 kcal	536 kcal	1452 kcal
水分	450 cc	442 cc	442 cc	598 cc	358 cc	433 cc	1214 cc
塩分	3.5 g	3.6 g	3.6 g	3.3 g	3 g	3.3 g	10.6 g
エネルギー合計	1527 kcal	1455 kcal	1455 kcal	1509 kcal	1462 kcal	1592 kcal	1452 kcal
水分合計	1174 cc	1413 cc	1213 cc	1503 cc	1251 cc	1250 cc	1214 cc
塩分合計	10 g	9.3 g	9.3 g	10.6 g	10.6 g	9.8 g	10.6 g