



舞浜倶楽部®
新浦安フォーラム



今週の注目は...しよつる鍋です。

しよつるとは、漢字で「塩汁」や「塩魚汁」と書き、東北でとれる魚ハタハタを発酵させて作った魚醬のことをいいます。しよつるの原料となるハタハタや野菜をいれた鍋料理のことを「しよつる鍋」といいます。しよつるはうまみ成分が豊富で、必須アミノ酸もたっぷり含まれている発酵食品です。

3月

* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	7 日(日)	8 日(月)	9 日(火)	10 日(水)	11 日(木)	12 日(金)	13 日(土)
朝食	にんじんパン ジャム、マーガリン スクランブルエッグ とハム グリーンピースポターージュ ジュース	納豆 魚河岸揚げ 白身魚もろみ焼き 焼き海苔 味噌汁 白飯	レーズンパン ジャム、マーガリン 法蓮草と ソーセージのソテー レタスとカニのスープ 牛乳	小鉢三種盛り ・なめ茸 ・秋刀魚甘露煮 ・ちりめんじゃこ 大根田舎煮 味噌汁、お粥、梅干	バターロール ジャム、マーガリン チーズ焼き &ミニサラダ カリフラワーポターージュ ジュース	ひじき旨煮 筑前煮 ホッケの干物 味噌汁 白飯	ピザトースト 玉子サラダ ボルシチスープ 牛乳
エネルギー	549 kcal	514 kcal	507 kcal	409 kcal	593 kcal	437 kcal	494 kcal
水分	455 cc	405 cc	415 cc	380 cc	481 cc	414 cc	411 cc
塩分	2.3 g	3.2 g	2.7 g	3.5 g	3.5 g	3.2 g	4.0 g
昼食	ピーマンと榎木当座煮 揚げだし豆腐 牛丼 浅漬け 味噌汁	青梗菜スープ煮 公魚の南蛮漬け 若鶏のクリーム シチュー 白飯	春雨サラダ ニラ饅頭 チンジャオロース 中華スープ 白飯	ハワイアンサラダ チキンナゲット パンケーキ 生クリーム 豆乳プリン	小松菜ナッツ和え スパサラ メンチカツの デミソース掛け 味噌汁 白飯	春キャベツと桜海老煮 蒟蒻田楽 炙りサーモン丼 香の物 赤出汁	新玉葱おかか和え 菜の花の炒め物 鶏天 カニ煮麺
エネルギー	634 kcal	638 kcal	538 kcal	636 kcal	561 kcal	527 kcal	465 kcal
水分	487 cc	369 cc	434 cc	208 cc	378 cc	292 cc	419 cc
塩分	3.6 g	3.5 g	2.8 g	2.0 g	2.9 g	4.3 g	3.4 g
夕食	叩き芽かぶ 肉巻きキャベツ蟹餡かけ 銚込み椎茸揚げ 味噌汁 白飯	いくら卸し 鱈けんちん蒸し 豚スパイス煮 味噌汁 白飯	のれそれレモン酢 烏賊おくら おでん 味噌汁 白飯	うすい豆翡翠煮 鶏治部煮 海老の中華炒め 味噌汁 白飯	つる菜浸し 太刀魚唐揚げ 薬味、ポン酢 しよつる鍋 白飯	なめこと京白菜の浸し 丸茄子みぞれ煮 かます柚庵焼き 味噌汁 白飯	そら豆と帆立のマリネ 豚白菜の旨煮 鰯蒲焼 味噌汁 白飯
エネルギー	502 kcal	552 kcal	423 kcal	536 kcal	497 kcal	480 kcal	575 kcal
水分	421 cc	442 cc	395 cc	439 cc	342 cc	506 cc	445 cc
塩分	3.1 g	3.2 g	3.6 g	4.1 g	3.6 g	2.8 g	3.4 g
エネルギー合計	1685 kcal	1704 kcal	1468 kcal	1631 kcal	1651 kcal	1444 kcal	1534 kcal
水分合計	1363 cc	1216 cc	1244 cc	1027 cc	1201 cc	1212 cc	1275 cc
塩分合計	9.0 g	9.9 g	9.1 g	9.6 g	10.0 g	10.3 g	10.8 g