



舞浜倶楽部®
新浦安フォーラム



今週の注目は...マトウ鯛です。

和名の由来は漢字「馬頭鯛」の通り姿が馬の頭部に見えるからとされ、別名の「マトダイ」は左右の体側中央辺りに白く縁どられた黒い円状の斑紋が目立ち、これが弓を射る時の的(まと)に見えるからとされている。良質なタンパク質が含まれており、消化吸収がよいという特徴がある。また、タンパク質の一種であるコラーゲンが豊富に含まれている。

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 信田巻き 鯖文化干し 焼き海苔 味噌汁 白飯	クルミパン ジャム、マーガリン 焼きスパムと ミニサラダ コーンポタージュ ジュース	小鉢三種盛り ・牛時雨煮 ・ふじっこ煮 ・明太しらたき 厚揚げ生姜醤油焼き 味噌汁、お粥、梅干	ライ麦パン ジャム、マーガリン フランクフルト &ミニサラダ オニオンスープ 牛乳	なめこ卸し 瓢亭玉子、 笹かま、しし唐 里芋煮ころがし 味噌汁 白飯	トースト ジャム、マーガリン アンチョビポテト 白菜とベーコン のトマトスープ ジュース	ぜんまい旨煮 鮭若狭焼き 蕪の旨煮 味噌汁 白飯
エネルギー	500 kcal	491 kcal	451 kcal	486 kcal	377 kcal	425 kcal	392 kcal
水分	400 cc	415 cc	238 cc	444 cc	400 cc	492 cc	451 cc
塩分	3.7 g	2.5 g	3.8 g	2.7 g	2.7 g	2.4 g	2.6 g
昼食	糸寒天の酢の物 丸十サラダ とんかつ 刻み野菜 味噌汁 白飯	三つ葉と茸の和え物 竹輪磯辺揚げ おかめ蕎麦	蟹かまサラダ シューマイ 白身魚野菜餡かけ 味噌汁 白飯	長芋と大葉 青のり茶碗蒸し 鱈の煮付け 味噌汁 白飯	オクラとモロヘイヤ コールスロー ミートスパゲティ スープ 焼きプリン	胡瓜梅かつお和え 茄子ねぎ味噌焼き 生姜焼き 味噌汁 白飯	青梗菜うす葛煮 出汁巻き玉子 海老そぼろ餡かけ 葱とろ丼 ガリ 味噌汁
エネルギー	653 kcal	404 kcal	513 kcal	440 kcal	707 kcal	544 kcal	447 kcal
水分	373 cc	433 cc	481 cc	378 cc	430 cc	400 cc	365 cc
塩分	2.3 g	3.9 g	3.6 g	3.8 g	4.1 g	4.1 g	2.7 g
夕食	蒟蒻の白和え 甘海老と春野菜 土佐酢ジュレ 牛の柳川 味噌汁 白飯	菜の花芥子和え メジ鮪お造り 鶏と根菜ポトフ風 味噌汁 白飯	もずく酢 肉巻き 茄子挟み揚げ 薬味、煎り出し 味噌汁 白飯	芹の浸し 蟹つみれと大根スープ煮 鶏塩焼き 香の物 味噌汁 白飯	しらす青菜浸し 新じゃがの煮物 鮮魚の焼物 味噌汁 白飯	よもぎ胡麻豆腐 烏賊にんじん マトウ鯛ムニエル 添え野菜 味噌汁 白飯	隠元胡麻和え 赤魚と浅利の餡かけ 鶏水炊き 薬味、ポン酢 味噌汁 白飯
エネルギー	534 kcal	524 kcal	601 kcal	451 kcal	433 kcal	480 kcal	486 kcal
水分	438 cc	551 cc	452 cc	468 cc	397 cc	345 cc	548 cc
塩分	3.1 g	4.1 g	3.2 g	3.9 g	3.6 g	3.2 g	4.3 g
エネルギー合計	1687 kcal	1419 kcal	1565 kcal	1377 kcal	1517 kcal	1449 kcal	1325 kcal
水分合計	1211 cc	1399 cc	1171 cc	1290 cc	1227 cc	1237 cc	1364 cc
塩分合計	9.1 g	10.5 g	10.6 g	10.4 g	10.4 g	9.7 g	9.6 g