



舞浜倶楽部®  
富士見サンヴァーロ



浦安の桜が開花しました！！富士見サンヴァーロの食堂も満開ですね🌸🌸🌸21日の夕食は春の食材を使用したお花見ご膳をご用意いたします。笑顔もたくさん咲きますように(\*^-^\*)🌸

3月

\* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	21 日(日)	22 日(月)	23 日(火)	24 日(水)	25 日(木)	26 日(金)	27 日(土)
朝食	バターロール ジャム・マーガリン コンビーフ入り きのこ野菜ソテー コーンポタージュ バナナヨーグルト 紅茶	納豆 赤魚の味噌漬け 魚河岸揚げの煮物 白ご飯 味噌汁	レーズンパン ジャム・マーガリン プチオムレツ &ハッシュドポテト 肉団子のスープ 紅茶	小鉢三種盛り ・なめこおろし ・金時豆 ・牛時雨煮 大根とがんとどき旨煮 お粥、梅干し	クロックムッシュ ツナと大根のサラダ レタススープ 紅茶	ひじきのうま煮 かまぼこ わさび漬け 炙りたらこ 馬鈴薯とニシン煮つけ 白ご飯 味噌汁	生食パン ジャム・マーガリン ミニハンバーグ &温野菜サラダ ベーコンのスープ 紅茶
エネルギー	520 kcal	497 kcal	556 kcal	426 kcal	373 kcal	423 kcal	481 kcal
水分	527 cc	338 cc	387 cc	407 cc	452 cc	357 cc	468 cc
塩分	2.9 g	2.9 g	3.7 g	3.9 g	3.2 g	4.3 g	3.7 g
昼食	人参しりしり 白菜と鶏肉のピリ辛炒め ハムとチンゲン菜の 塩こうじ和え 白ご飯 味噌汁	ポテトサラダ とんかつ 刻み野菜 春キャベツの浅漬け 白ご飯 味噌汁	ちくわの天ぷら 山菜肉うどん 俵ご飯 香の物	シーザーサラダ フライドポテト ミックスサンドイッチ 具たくさんミネストローネ	春巻き 麻婆豆腐 バンバンジー風サラダ 白ご飯 味噌汁	小松菜と厚揚げ炒め煮 鯖の味噌煮 茶わん蒸し 白ご飯 味噌汁	山形のだし掛けやっこ 切り干し大根の和え物 親子煮 白ご飯 味噌汁
エネルギー	478 kcal	640 kcal	494 kcal	519 kcal	616 kcal	515 kcal	469 kcal
水分	421 cc	352 cc	381 cc	295 cc	446 cc	427 cc	415 cc
塩分	4.2 g	3.8 g	2.9 g	2.8 g	3.7 g	3.4 g	3.4 g
夕食	<b>お花見ご膳</b> 春アスパラの牛肉巻き 甘鯛スープ蒸し 桜海老ご飯 蛤真文のお吸い物 季節の果物	芹のお浸し 白身魚の薄衣揚げ 野菜あんかけ タケノコの土佐煮 白ご飯 味噌汁	法蓮草のピーナツ和え もつ煮込み 糸より鯛の若狭焼き 白ご飯 味噌汁	しらす胡瓜酢 烏賊のフリット マヨネーズソース 鶏の利休焼き 白ご飯 味噌汁	セロリとじゃこのきんぴら 真鯛のカルパッチョ風 塩ちゃんこ鍋 白ご飯 味噌汁	葉玉ねぎの炒り煮 帆立とアスパラの XOジャン炒め かぼちゃの牛そぼろ煮 白ご飯 味噌汁	焼き茸と青菜の浸し 煮穴子と丸大根 レバニラ炒め 白ご飯 味噌汁
エネルギー	583 kcal	439 kcal	506 kcal	592 kcal	504 kcal	479 kcal	475 kcal
水分	425 cc	464 cc	360 cc	379 cc	491 cc	427 cc	475 cc
塩分	3.6 g	3 g	2.8 g	3.6 g	3.8 g	3.2 g	3.7 g
エネルギー合計	1581 kcal	1576 kcal	1556 kcal	1537 kcal	1493 kcal	1417 kcal	1425 kcal
水分合計	1373 cc	1154 cc	1128 cc	1081 cc	1389 cc	1192 cc	1387 cc
塩分合計	10.7 g	9.7 g	9.4 g	10.3 g	10.7 g	10.9 g	10.8 g