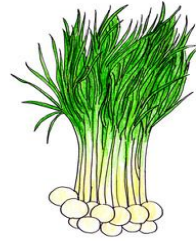




舞浜倶楽部®
新浦安フォーラム



今週の注目は...野蒜(のびる)です。

春の代表的な山菜の一つで、古来から薬草としても用いられており、滋養強壮に役立つとされている。
 燐茎を夏に掘りとりて天日乾燥したものが生薬となり、薤白(がいはいく)と呼んでいる。狭心症の痛みの予防や、食べ過ぎによる食欲不振などらっきょう同様に効果があるといわれ、薬草名もらっきょうと同じ薤白(がいはいく)である。

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	にんじんパン ジャム、マーガリン タルタルエッグと 焼きベーコン 和風サラダ 牛乳	納豆 鰯の干物 じゃが芋そぼろ煮 焼き海苔 味噌汁 白飯	レーズンパン ジャム、マーガリン 洋野菜と挽肉の トマトソース煮 ツナサラダ ジュース	小鉢三種盛り ・白花豆 ・あみえび ・蒟蒻 がんと含め煮 味噌汁、お粥、梅干	バターロール ジャム、マーガリン コンビーフの野菜炒め 洋野菜スープ 牛乳	卵の花 稚鮎の甘露煮 板わさ、しし唐 関東炊き 味噌汁 白飯	ピザトースト シュリンプサラダ 人参ポタージュ ジュース
エネルギー	613 kcal	475 kcal	539 kcal	468 kcal	501 kcal	406 kcal	579 kcal
水分	377 cc	425 cc	407 cc	368 cc	434 cc	458 cc	479 cc
塩分	2.8 g	3.1 g	3.1 g	3.6 g	3.0 g	3.9 g	4.3 g
昼食	焼き茄子 大学芋 茸うどん 浅漬け	オクラポン酢和え 冷奴 鶏唐揚げ 味噌汁 白飯	笹身合い混ぜ 黒はんぺんの煮物 釜揚げシラス丼 赤出汁	貝柱と大根マヨ和え グラタン 野菜コンソメスープ フルーツパン マンゴーミルク	クーブーイリチ フーチャンプル 香の物 アーサー汁 ジューシー	玉子豆腐 蓮根金平 味噌チキンカツ 味噌汁 白飯	わさび菜浸し 野菜揚げ浸し 浅利の深川丼 香の物 味噌汁
エネルギー	563 kcal	530 kcal	370 kcal	670 kcal	531 kcal	668 kcal	435 kcal
水分	461 cc	320 cc	311 cc	453 cc	251 cc	432 cc	394 cc
塩分	3.4 g	3.2 g	3.1 g	3.4 g	3.8 g	3.9 g	3.7 g
夕食	焼きアスパラ浸し 若竹煮 鶏みたらし焼き 味噌汁 白飯	白菜梅おほか 帆立の酢の物 牛スジ煮込み 味噌汁 白飯	野蒜めた和え いくらと鮭ハラス焼き 肉豆腐 味噌汁 白飯	法蓮草の浸し 鮪アボガド レバニラ炒め 味噌汁 白飯	蒟蒻土佐煮 春野菜と合鴨鰹焼き いわし梅紫蘇揚げ 薬味、煎り出し 味噌汁 白飯	うるい浸し 里芋湯葉あん掛け 豚しゃぶ 薬味、胡麻ダレ 味噌汁 白飯	柚子大根 ふっこ竜田揚げ ちゃんこ鍋 白飯
エネルギー	478 kcal	426 kcal	594 kcal	459 kcal	644 kcal	519 kcal	554 kcal
水分	446 cc	432 cc	436 cc	486 cc	424 cc	554 cc	378 cc
塩分	3.0 g	3.0 g	3.0 g	3.2 g	4.0 g	2.7 g	2.2 g
エネルギー合計	1654 kcal	1431 kcal	1503 kcal	1597 kcal	1676 kcal	1593 kcal	1568 kcal
水分合計	1284 cc	1177 cc	1154 cc	1307 cc	1109 cc	1444 cc	1251 cc
塩分合計	9.2 g	9.3 g	9.2 g	10.2 g	10.8 g	10.5 g	10.2 g