



舞浜倶楽部®
新浦安フォーラム



今週の注目は...桜海老です。

桜えびの水揚げの許可をしているのは日本では静岡県駿河湾のみです。甘味や旨味が全く違うそうで、桜えびが「駿河湾の宝石」と呼ばれているそうです。
栄養素の中で、特にカルシウムが豊富で、牛乳の約6倍もあり骨粗鬆症予防などに役立ちます。えびは高たんぱく低カロリーな食材といわれていますが、桜えびは殻ごと食べられるため他のえびよりもミネラル類は3倍以上もあります。

3月

* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	28 日(日)	29 日(月)	30 日(火)	31 日(水)	4月1 日(木)	2 日(金)	3 日(土)
朝食	納豆 魚河岸揚げ 焼き鯖みぞれ掛け 焼き海苔 味噌汁 白飯	クルミパン ジャム、マーガリン 魚肉ソーセージ と野菜炒め レタススープ 牛乳	小鉢三種盛り ・木耳昆布 ・蛸いか有馬煮 ・ちりめんじゃこ はんぺん生姜醤油焼き 味噌汁、お粥、梅干し	ライ麦パン ジャム、マーガリン シーフード付け合せ グリーンピースポタージュ ジュース	金平牛蒡 昆布巻き たらこ ちーちく 車麩旨煮 味噌汁 白飯	フレンチトースト 南瓜サラダ ソーセージと野菜 のトマトスープ 牛乳	切り昆布旨煮 五目煮 白身魚もろみ焼き 味噌汁 白飯
エネルギー	591 kcal	446 kcal	415 kcal	534 kcal	437 kcal	513 kcal	438 kcal
水分	418 cc	403 cc	344 cc	438 cc	313 cc	515 cc	403 cc
塩分	3.6 g	2.4 g	4.5 g	2.5 g	3.4 g	2.4 g	3.8 g
昼食	胡瓜酢 ミニナポリタン 烏賊フライ 添え野菜 味噌汁 白飯	金時芋ヨーグルト和え インドカレー らっきよ、福神漬け 玉子スープ ココナッツムース	竹輪まよ和え 桜えび搔き揚げ 温そば	峰岡チーズ豆腐 風呂吹き蕪 三色丼 香の物 赤出汁	お花見弁当 ※別紙参照	ザーサイ中華和え 春巻き 回鍋肉 中華スープ 白飯	トマトサラダ 野菜コロッケ キンパ けんちん汁
エネルギー	586 kcal	713 kcal	470 kcal	529 kcal	639 kcal	656 kcal	602 kcal
水分	430 cc	349 cc	332 cc	418 cc	479 cc	346 cc	332 cc
塩分	3.0 g	3.8 g	3.0 g	3.9 g	4.7 g	4.4 g	3.2 g
夕食	鶏皮ボン酢 薔と踏の当座煮 牛香味焼き 味噌汁 白飯	山東菜浸し 海老真丈白扇揚げ 薬味、煎り出し 鶏の黒酢煮 味噌汁 白飯	汲み湯葉、鼈甲餡 春キャベツ と鯛の子旨煮 牛しゃぶ 味噌汁 白飯	芋茎旨煮 里芋煮卸し 豚の味噌炒め 味噌汁 白飯	鯛にこごり 長芋揚げ出し 薬膳バクテー 味噌汁 白飯	新取菜煮浸し 菜の花と白魚 酢味噌掛け 白菜と鶏の 豆乳仕立て 味噌汁 白飯	スタミナ野菜合混ぜ 若筍と合鴨つみれ 油目木の芽焼き、 味噌汁 白飯
エネルギー	526 kcal	587 kcal	530 kcal	502 kcal	468 kcal	473 kcal	381 kcal
水分	309 cc	405 cc	453 cc	513 cc	426 cc	558 cc	379 cc
塩分	2.6 g	2.7 g	3.1 g	3.8 g	3.0 g	2.7 g	2.5 g
エネルギー合計	1700 kcal	1746 kcal	1415 kcal	1565 kcal	1544 kcal	1642 kcal	1421 kcal
水分合計	1157 cc	1157 cc	1129 cc	1369 cc	1218 cc	1419 cc	1114 cc
塩分合計	9.2 g	8.9 g	10.6 g	10.2 g	11.1 g	9.5 g	9.5 g