

ミライプロジェクト新瑞橋 令和3年1月 献立表(前半)

月	火	水	木	金	土
					
	5	6	7	8	9
定食	ご飯 チキン南蛮 卯の花 味噌汁 565kcal	ご飯 酢豚 木の実和え 味噌汁 552kcal	ご飯 おさかな お楽しみおかず 味噌汁 552kcal	ご飯 塩焼きそば 人参サラダ 味噌汁 530kcal	ご飯 おさかな お楽しみおかず 味噌汁 515kcal
選択食	ミートスパゲティ	きつねそば(温)	味噌だれチキン丼	揚げ玉豆腐丼	ナポリタンスパゲティ
11	12	13	14	15	16
ご飯 カニクリームコロッケ 青菜の煮浸し オニオンコンソメスープ 525kcal	ご飯 赤魚の西京焼き 南瓜の含め煮 味噌汁 409kcal	ご飯 若鶏のからあげ 根菜サラダ 味噌汁 603kcal	ご飯 グリルチキン 大根なます 味噌汁 448kcal	五目ご飯 野菜の豆腐揚げ 菜の花の辛子和え 味噌汁 549kcal	ご飯 豚の生姜焼き キャベツの酢の物 味噌汁 483kcal
牛丼	塩豚ロース丼	白身魚あんかけ丼	中華あんかけうどん(温)	きのことうどん(温)	マーボー茄子丼

ミライプロジェクト新瑞橋 令和3年1月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23
ご飯 鶏肉のおろしポン酢 お楽しみおかず 味噌汁 437kcal	ご飯 牛焼肉 焼きビーフン 味噌汁 523kcal	五目ご飯 カレイの西京焼き 白和え 味噌汁 420kcal	ご飯 豚肉の焼肉タレ お楽しみおかず 味噌汁 473kcal	ご飯 シーフードフライ 筑前煮 味噌汁 497kcal	ご飯 鮭の塩焼き 切干大根の煮付け 味噌汁 431kcal
あんかけうどん(温)	カレーうどん(温)	唐揚げタルタル丼	マーボー茄子丼	ソース焼きそば	ハヤシライス
25	26	27	28	29	30
ご飯 赤魚の煮付け モロヘイヤのごま和え 味噌汁 500kcal	カレーライス 豆サラダ コンソメスープ 642kcal	ご飯 さんまの蒲焼き 揚げナスの煮浸し 味噌汁 559kcal	ご飯 サワラの塩焼き 鶏肉のすき煮 味噌汁 481kcal	ご飯 ピーマン肉詰め 筍とツナの煮物 味噌汁 440kcal	親子丼 インゲンのごま和え 味噌汁 523kcal
照り焼きチキン丼	塩焼きそば	豚しょうが焼き丼	鶏そば(温)	チキン南蛮丼	きつねうどん(温)

- ・選択メニューには副菜等も含まれます。
- ・メニューは変更となる場合があります。

