

# ミライプロジェクト新瑞橋 令和3年3月 献立表(前半)

月	火	水	木	金	土
					定食
					選択食
1	2	3	4	5	6
まぜご飯 お魚 おかず小鉢 味噌汁 446kcal	ご飯 牛うま煮 木の実和え 味噌汁 613kcal	ちらし寿司 ひじきと野菜の豆腐揚げ 菜の花の辛子和え お吸い物 701kcal	ご飯 若鶏のから揚げ カリフラワーマリネ ゆず塩スープ 561kcal	ご飯 ミートローフ フロッキーお浸し 味噌汁 462kcal	ご飯 赤魚の煮付け 里芋の含め煮 味噌汁 465kcal
ミートスパゲティ	揚げ玉豆腐丼	きつねうどん(温)	マーボー茄子丼	焼きそば(塩)	あんかけうどん(温)
8	9	10	11	12	13
ご飯 豚の生姜焼き 春雨サラダ お吸い物 498kcal	ご飯 サバの味噌煮 オクラと湯葉の和え物 味噌汁 514kcal	ご飯 赤魚の西京焼き 厚揚げの彩り炒め 味噌汁 415kcal	ご飯 カレイの煮付け 白和え 味噌汁 443kcal	中華飯 焼きビーフン 中華スープ 527kcal	ご飯 酢豚 根菜サラダ明太マヨ味 味噌汁 525kcal
チキン南蛮丼	カレーうどん(温)	牛焼肉丼	イタリアンスパゲティ	マーボー豆腐丼	唐揚げタルタル丼

## ミライプロジェクト新瑞橋 令和3年3月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
15	16	17	18	19	20
三色丼 モロヘイヤのごま和え 味噌汁  581kcal	ご飯 チキン南蛮 卯の花 味噌汁  566kcal	ご飯 豚の角煮 木の实和え 味噌汁  630kcal	ご飯 おろしハンバーグ ほうれん草のお浸し 味噌汁  525kcal	ご飯 鮭の塩焼き 人参サラダ 味噌汁  233kcal	ご飯 サバのから揚げ フロッキーのお浸し 味噌汁  462kcal
ソース焼きそば	かき揚げそば(温)	揚げ玉豆腐丼	天津飯	豚のしょうが焼き丼	カレーライス
22	23	24	25	26	27
ご飯 赤魚の煮付け 南瓜の含め煮 味噌汁  492kcal	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 イワシの生姜煮 フキと筍の塩きんぴら 味噌汁  432kcal	まぜご飯 野菜のかき揚げ 菜の花の辛子和え 味噌汁  481kcal	ご飯 鶏つくね 五目きんぴら 味噌汁  505kcal	ご飯 黒ムツの煮付け ちくわと昆布の煮物 味噌汁  437kcal
鶏そば(温)	塩豚ロース丼	天ぷらうどん(温)	きのことしそば(温)	あんかけうどん(温)	イタリアンスパゲティ
29	30	31	 <p>・メニューは変更となる場合があります。 ・選択メニューには副菜等も含まれます。</p>		
ご飯 サンマのみぞれ煮 アサリとキャベツの生姜和え 味噌汁  420kcal	ご飯 味噌だれチキン 白和え ゆず塩スープ  478kcal	ご飯 豚肉のすだちおろし 中華風春雨 味噌汁  483kcal			
マーボー豆腐丼	焼きうどん	ミートスパゲティ			