

ミライプロジェクト新瑞橋 令和3年6月 献立表(前半)

月	火	水	木	金	土	
						
	1	2	3	4	5	
定食	ご飯 お魚定食 味噌汁 493kcal	天津飯 筍とツナの煮物 味噌汁 462kcal	ご飯 お魚定食 味噌汁 454kcal	五目ご飯 野菜のかき揚げ 味噌汁 474kcal	ご飯 黒ムツの煮付け ちくわと昆布の煮物 味噌汁 517kcal	
選択食	揚げ玉豆腐丼	ざるそば(冷)	きのご卵とし丼	ミートスパゲティ	塩豚ロース丼	
	7	8	9	10	11	
7	ご飯 ひじきと野菜の豆腐揚げ きんぴらごぼう 味噌汁 547kcal	ご飯 味噌だれチキン ほうれん草の白和え ゆず塩スープ 478kcal	ご飯 豚肉のすだちおろし チャプチェ 味噌汁 483kcal	ご飯 シーフードフライ 高野豆腐の含め煮 味噌汁 519kcal	ご飯 サバの味噌煮 揚げ茄子の煮浸し お吸い物 584kcal	ご飯 鶏肉の香味ソース ポテトサラダ 味噌汁 456kcal
ロコモコ丼	焼きそば	鶏そば(温)	ハヤシライス	ぶっかけうどん(冷)	ナポリタンスパゲティ	

ミライプロジェクト新瑞橋 令和3年6月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
14	15	16	17	18	19
ご飯 赤魚の西京焼き ほうれん草の卵の花 味噌汁 415kcal	ご飯 サワラと野菜の煮付け 炒り豆腐 味噌汁 456kcal	ビーフカレー 豆のヘルシーサラダ 味噌汁 642kcal	ご飯 サーモンのマリネ 鶏肉のすき煮 味噌汁 489kcal	ご飯 ネギ塩豚ロース焼き 筍とツナの煮物 味噌汁 476kcal	親子丼 インゲン胡麻和え 味噌汁 521kcal
味噌だれチキン丼	ざるそば(冷)	焼きそば	きのご明とし丼	揚げ玉豆腐丼	ざるうどん(冷) +白身魚のフリッター
21	22	23	24	25	26
五目ご飯 豆腐のそぼろあん包み 黒酢入り春雨サラダ ゆず塩スープ 552kcal	ご飯 鮭の塩焼き 高野豆腐と里芋の含め煮 味噌汁 419kcal	ご飯 牛肉コロッケ 野菜のコンソメ煮 味噌汁 532kcal	ご飯 牛焼肉 小松菜のお浸し 味噌汁 423kcal	ちらし寿司 筑前煮 味噌汁 457kcal	ご飯 赤魚の煮付け モロヘイヤの胡麻和え 味噌汁 495kcal
ミートスパゲティ	チキン南蛮丼	マーボー豆腐丼	かきあげうどん(温)	焼きうどん	チキンカレーライス
28	29	30	・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。 		
三色丼 いんげんと白木耳のナムル 味噌汁 522kcal	ご飯 いろいろ定食 味噌汁 453kcal	中華飯 ザーサイ炒め 中華スープ 452kcal			
きつねそば(温)	玉子とじうどん(温)	ナポリタンスパゲティ			