

ミライプロジェクト新瑞橋 令和3年7月 献立表(前半)

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
		定食	ご飯 お魚定食 お吸い物 468kcal	ご飯 豚の角煮 オクラと湯葉のおかか和え 味噌汁 565kcal	ご飯 鶏の照り焼き ガンモ・フキの含め煮 味噌汁 477kcal
		選択食	三色丼	ミートスパゲティ	揚げ玉豆腐丼
5	6	7	8	9	10
ご飯 カレイの煮付け 菜の花の辛子和え 味噌汁 432kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ インゲンの胡麻和え 味噌汁 476kcal	寿司(いないい・俵むすび) 鶏つくね セタそうめん 432kcal	ご飯 牛焼肉 カリフラワーマリネ 味噌汁 426kcal	ご飯 豆腐ローフ フキと筍の塩きんぴら 味噌汁 497kcal	ご飯 酢豚 モロヘイヤの胡麻和え 味噌汁 525kcal
揚げ玉豆腐丼	ぶっかけうどん(冷)	中華丼	きのご卵とじうどん(温)	味噌だれチキン丼	ぶっかけたぬきそば(冷)
12	13	14	15	16	17
五目ご飯 ピーマン肉詰め キャベツの酢の物 味噌汁 512kcal	ご飯 豚のしょうが焼き フロッコリーのお浸し 中華スープ 476kcal	ご飯 タラの塩麴焼き 炒り豆腐 味噌汁 404kcal	中華丼 じゃが芋の煮物 中華スープ 450kcal	ご飯 チキン南蛮 オクラと山芋のサラダ 味噌汁 524kcal	天津飯 焼き餃子 中華スープ 531kcal
かき揚げうどん(温) +ちくわ磯部揚げ	親子丼	ぶっかけうどん(冷)	ナポリタンスパゲティ	マーボー豆腐丼	焼きそば

ミライプロジェクト新瑞橋 令和3年7月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24
ご飯 牛うま煮 木の実和え 味噌汁 609kcal	ちらし寿司 ひじきと野菜の豆腐揚げ あさりとキャベツの酢の物 味噌汁 669kcal	ご飯 蓮根のはさみ揚げ キャベツの酢の物 味噌汁 422kcal	ご飯 鶏のから揚げ カリフラワーマリネ 味噌汁 573kcal	ご飯 サーモンのマリネ 切干大根の煮付け 味噌汁 472kcal	ご飯 お魚定食 お吸い物 414kcal
味噌だれチキン丼	ざるうどん +バジルチキン	ミートスパゲティ	揚げ玉豆腐丼	焼きそば	ハヤシライス
26	27	28	29	30	31
親子丼 冬瓜のそぼろあんかけ 焼きナス 味噌汁 528kcal	ご飯 サバの味噌煮 オクラと湯葉のおかか和え お吸い物 514kcal	ご飯 グリルチキン ごぼう蓮根サラダ 味噌汁 452kcal	ご飯 肉うどん 南瓜の含め煮 750kcal	ご飯 カレイの煮付け ほうれん草の白和え 味噌汁 444kcal	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 炒り豆腐 味噌汁 433kcal
そうめん	チキン南蛮丼	牛焼肉丼	カレーライス	ぶっかけうどん(冷)	ナポリタンスパゲティ

- ・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。

