

ミライプロジェクト新瑞橋 令和3年12月 献立表(前半)

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
	定食 ご飯 ピーマンの肉詰め ふきの味噌和え お吸い物 473kcal	ご飯 タラの塩麴焼き 炒り豆腐 味噌汁 405kcal	ご飯 白身魚の野菜あんかけ モロヘイヤの煮浸し 味噌汁 400kcal	天津飯 中華春巻き 中華スープ 563kcal	
選択食	焼きそば	きのこそば(温)	麻婆豆腐丼	にゅう麺(温)	
6	7	8	9	10	11
ご飯 レンコンはさみ揚げ 菜の花の辛し和え 味噌汁 424kcal	五目御飯 ひじきと野菜の豆腐揚げ あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁 563kcal	色々お魚定食 お楽しみ惣菜 味噌汁 450kcal	ご飯 ミートローフ フロッキーのお浸し コーンスープ 453kcal	ご飯 チキン南蛮 カリフラワーのマリネ 味噌汁 542kcal	ご飯 いわしの生姜煮 鶏のすき煮 味噌汁 467kcal
白身魚あんかけ丼	ナポリタンスパゲッティ	すきやき風丼	鶏カレーうどん	焼うどん	和風きのこスパゲッティ
13	14	15	16	17	18
親子丼 冬瓜そぼろあんかけ 焼きナス 味噌汁 528kcal	ご飯 ネギ塩豚ロース焼き いんげんと白きくらげのナムル 味噌汁 481kcal	ご飯 鶏の照り焼き ごぼう蓮根サラダ 味噌汁 484kcal	ご飯 肉うどん かぼちゃの含め煮 750kcal	お楽しみ揚げ物定食 厚揚げの煮物 味噌汁 500kcal	ご飯 ビーフハンバーグ フロッキーのお浸し オニオンコンソメスープ 516kcal
ざるそば+ちくわ磯辺揚げ	揚げ玉豆腐丼	あんかけうどん(温)	味噌だれチキン丼	ミートスパゲティ	照り焼きチキン丼

ミライプロジェクト新瑞橋 令和3年12月 献立表(後半)

月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
ご飯 酢豚 焼きビーフン 中華スープ 538kcal	三食丼 モロヘイヤの胡麻和え 味噌汁 591kcal	ちらし寿司 カレイの煮付け 木の实和え 味噌汁 494kcal	ご飯 サケの塩焼き 鶏肉のすき煮 味噌汁 431kcal	チキンライス 唐揚げ キャロットラペ ポトフ 678kcal	ご飯 さんまの蒲焼 きんぴらごぼう 味噌汁 514kcal
和風ツナスパゲッティ	きつねうどん(温)	麻婆豆腐丼	焼きそば	きのこうどん(温) +磯辺揚げ	揚げ玉豆腐丼
27	28	29	30	31	
ご飯 カニクリームコロッケ 野菜のコンソメ煮 味噌汁 514kcal	ご飯 赤魚の煮付け かぼちゃの含め煮 味噌汁 492kcal	ご飯 鶏肉のトマトソース オニオンコールスロー 味噌汁 462kcal	年末年始休み	年末年始休み	
鶏そば(温)	親子丼	かき揚げそば(温)			



・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。

