

ミライブプロジェクト新瑞橋 令和4年1月 献立表(前半)

月	火	水	木	金	土
					
		5	6	7	8
	定食	赤飯 カレイの煮付け 卯の花の炒り煮 味噌汁 440kcal	赤飯 鶏の照り焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁 461kcal	赤飯 焼うどん モロヘイヤの胡麻和え 味噌汁 536 kcal	赤飯 鶏肉の香味ソース ポテトサラダ 味噌汁 456kcal
選択食	きのこそば(温)	ミートスパゲティ	中華丼	カレーうどん(温)	
10	11	12	13	14	15
赤飯 赤魚の西京焼き ほうれん草卯の花 味噌汁 410kcal	赤飯 タラの塩麴焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 414kcal	ハヤシライス オニオンコールスロー 味噌汁 668kcal	ちらし寿司 筑前煮 味噌汁 482kcal	お魚色々定食 (ご飯、お魚料理、惣菜) 味噌汁 450kcal	親子丼 冬瓜のあんかけ 味噌汁 544kcal
麻婆茄子うどん(温)	ナポリタンスパゲティ	きつねうどん(温)	ざるそば+ レンコンのはさみ揚げ	チキン南蛮丼	焼きそば

ミライブロジェクト新瑞橋 令和4年1月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22
ご飯 牛うま煮 春雨サラダ 味噌汁 599kcal	ご飯 千キンピカタ ほうれん草とベーコンのバターソテー オニオンコンソメスープ 446kcal	お魚色々定食 (ご飯、お魚料理、惣菜) 味噌汁 450kcal	ご飯 豚の生姜焼き モロヘイヤの胡麻和え 味噌汁 529kcal	カレーライス 根菜サラダ 味噌汁 638kcal	ご飯 赤魚の煮付け 小松菜のお浸し 味噌汁 460kcal
ミートスパゲティ	揚げ玉豆腐丼	おき焼き風丼	ナポリタンスパゲティ	きつねうどん(温)	三色丼
24	25	26	27	28	29
ご飯 サバの塩焼き じゃがいもの煮物 味噌汁 492kcal	ご飯 野菜の中華あんかけ ザーサイ炒め 中華スープ 452kcal	三色丼 いんげんと白木耳のナムル 味噌汁 528kcal	ご飯 イワシの生姜煮 焼きナスのあんかけ 味噌汁 402kcal	ご飯 醤油ラーメン 焼き餃子 635kcal	ご飯 おでん キャベツの酢の物 味噌汁 493kcal
千キンカレーライス	千キン南蛮丼	焼うどん	麻婆豆腐丼	親子丼	きのこあんかけうどん(温)
31	 <ul style="list-style-type: none"> ・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。 				
ご飯 鶏つくね がんもフキの含め煮 味噌汁 485kcal					
揚げ玉豆腐丼					