

ミライプロジェクト新瑞橋 令和4年2月 献立表(前半)

月	火	水	木	金	土
					
	1	2	3	4	5
定食	お魚色々定食 (ご飯、お魚料理、惣菜) 味噌汁  450kcal	ご飯 塩焼きそば 冬瓜とぼろあんかけ 中華スープ  547kcal	ご飯 カレイの西京焼き 菜の花の辛し和え 味噌汁  383kcal	ご飯 ネギ塩豚ロース オクラと湯葉のおかか和え 味噌汁  490kcal	ご飯 黒むつの煮付け カリフラワーのマリネ 味噌汁  490kcal
選択食	塩豚ロース丼	チキンカレーライス	ざるそば+磯部揚げ	ミートソーススパゲティ	鶏照り焼き丼
7	8	9	10	11	12
ご飯 天ぷら盛り合わせ キャベツの酢の物 味噌汁  549kcal	ご飯 牛焼肉 フロッキーのお浸し 味噌汁  408kcal	ご飯 八宝菜 ジャガイモの煮物 中華スープ  450kcal	ご飯 さんまの蒲焼き 鶏とぼろ中華春雨 味噌汁  514kcal	ご飯 サワラの野菜入り煮つけ モロヘイヤの煮浸し 味噌汁  475kcal	天津飯 焼き餃子 中華スープ  530kcal
ナポリタンスパゲティ	焼うどん	鶏蕎麦(温)	ミートライス+チキンピカタ	きのこあんかけうどん(温)	焼きそば

ミライブプロジェクト新瑞橋 令和4年2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 白和え 味噌汁 403kcal	五目御飯 ひじきと野菜の豆腐揚げ あさいとキャベツの生姜和え 味噌汁 573kcal	ご飯 牛うま煮 木の实和え 味噌汁 609kcal	ご飯 ミートローフ カリフラワーのマリネ 味噌汁 467kcal	ご飯 サケの塩焼き 鶏肉のすき煮 味噌汁 473kcal	ご飯 千キン南蛮 フロッキーのお浸し 味噌汁 526kcal
ちらし寿司	きつねうどん	ミートスパゲティ	揚げ玉豆腐丼	麻婆豆腐丼	きのご蕎麦(温)
月	火	水	木	金	土
21	22	23	24	25	26
親子丼 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 521kcal	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 白身魚の野菜あんかけ 肉じゃが 味噌汁 423kcal	ご飯 さわらの塩焼き あさいとキャベツの生姜和え 味噌汁 429kcal	ご飯 豚肉のおろしポン酢添え 揚げ茄子の煮びたし 味噌汁 533kcal	ご飯 肉うどん かぼちゃの含め煮 味噌汁 750kcal
ざるそば・レンコンはさみ揚げ	ロコモコ丼	焼うどん	甘酢あんかけ焼きそば	鶏カレーうどん	親子丼
28	・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 千キンのオープン焼き スパゲッティサラダ 味噌汁 548kcal					
きのことおぐらの和風どんぶり					

