

ミライプロジェクト新瑞橋 令和4年3月 献立表(前半)

月	火	水	木	金	土
					
	1	2	3	4	5
定食	ご飯 八宝菜 モロヘイヤの胡麻和え 味噌汁 486kcal	ご飯 鶏のから揚げ フロッキーのお浸し 味噌汁 547kcal	ちらし寿司 牛肉の二色巻き 菜の花の辛し和え お吸い物 637kcal	ご飯 豆腐ローフ たけのこの煮物 味噌汁 505kcal	ご飯 さわらの照り焼き きんぴらごぼう 味噌汁 440kcal
選択食	ラーメン	麻婆豆腐丼	きつねうどん(温)	親子丼	ミートスパゲッティ
7	8	9	10	11	12
ご飯 さばの塩焼き ふきと筍のきんぴら 味噌汁 501kcal	ご飯 鶏つくね モロヘイヤの煮浸し 味噌汁 499kcal	ビーフカレー さつまいもと豆のハニーマスタード 味噌汁 631kcal	天津飯 筍とツナの煮物 味噌汁 476kcal	ご飯 チキン南蛮 中華風ザーサイ炒め 味噌汁 530kcal	ご飯 ネギ塩豚ロース焼 キャベツの酢の物 味噌汁 474kcal
ナポリタンスパゲッティ	揚げ玉豆腐丼	焼うどん	ざるそば+お楽しみ一品	塩焼きそば	白身魚のあんかけ丼

ミライプロジェクト新瑞橋 令和4年3月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
14	15	16	17	18	19
ご飯 ひじきと野菜の豆腐揚げ きんぴらごぼう 味噌汁 570kcal	ご飯 ハンバーグ 野菜のコンソメ煮 味噌汁 524kcal	ご飯 豚肉のすだち卸添え 五目きんぴら 味噌汁 465kcal	ご飯 鶏の照り焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁 460kcal	いなり寿司 なめこ蕎麦 モロヘイヤの胡麻和え 525kcal	ご飯 鶏肉の香味ソース 大根なます 味噌汁 422kcal
豚丼(玉ねぎソース)	きのこあんかけうどん(温)	ミートスパゲッティ	カレーライス	中華丼	肉味噌麺
21	22	23	24	25	26
お楽しみ定食 (ご飯、惣菜、) 味噌汁 500kcal	ご飯 タラの塩麹焼き 彩り野菜と昆布のあえもの 味噌汁 379kcal	ご飯 さんまの蒲焼き ぜんまい煮 味噌汁 498kcal	ご飯 ミートローフ 大豆と昆布のうま煮 味噌汁 485kcal	ご飯 フリの甘酢あんかけ 高野の含め煮 味噌汁 488kcal	ご飯 牛肉コロッケ いんげんと白木耳のナムル 味噌汁 525kcal
揚げ玉豆腐丼	塩焼きそば	ハヤシライス	ナポリタンスパゲッティ	塩豚ロース丼	天津飯
28	29	30	31	*選択メニューには副菜も含まれます。 *メニューは変更となる場合があります 	
ご飯 牛うま煮 春雨サラダ黒酢入り 味噌汁 601kcal	ご飯 豆腐のそぼろあん包み 筍とツナの煮物 味噌汁 587kcal	ご飯 豚の生姜焼き 根菜サラダ 味噌汁 533kcal	ご飯 サワラの野菜入り煮つけ モロヘイヤの胡麻和え 味噌汁 463kcal		
焼うどん	鶏の照り焼き丼	天ぷら蕎麦(温)	千キン南蛮丼		