

ミライブロジェクト新瑞橋 令和4年4月 献立表(前半)

月	火	水	木	金	土
				1	2
			定食	ご飯 牛焼肉 オクラと山芋のサラダ 味噌汁 406kcal	お魚色々定食 (ご飯、惣菜) 味噌汁 450kcal
			選択食	ナポリタンスパゲティー	揚げ玉豆腐丼
4	5	6	7	8	9
五目御飯 お楽しみ定食 (惣菜、味噌汁) 460kcal	ご飯 千キン南蛮 里芋の含め煮 味噌汁 532kcal	ちらし寿司 イワシの生姜煮 白菜のお浸し 味噌汁 395kcal	ご飯 豚ロースマリネ いんげんの胡麻和え 味噌汁 443kcal	ご飯 牛肉コロッケ ゴボウサラダ 味噌汁 656kcal	三色丼 春雨黒酢サラダ 味噌汁 547kcal
きのご蕎麦(温)+お楽しみ一品	天津飯	きつねうどん(温)	ざるそば+お楽しみ一品	カレーライス	塩焼きそば
11	12	13	14	15	16
ご飯 フリの生姜焼き ひじき煮 味噌汁 490kcal	五目御飯 タラの塩麹焼き オクラと山芋のサラダ お吸い物 365kcal	ご飯 天ぷら盛り合わせ あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁 559kcal	お魚色々定食 (ご飯、惣菜) 味噌汁 450kcal	千キンライス グリル千キン フキと筍の塩きんぴら 味噌汁 433kcal	ご飯 黒△ツ煮付 高野豆腐の含め煮 味噌汁 512kcal
千キン南蛮丼	ミートスパゲティ	鶏蕎麦(温)	麻婆豆腐丼	中華あんかけ麺	肉うどん(温)

## ミライプロジェクト新瑞橋 令和4年4月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23
ビーフカレー 野菜サラダ コンソメスープ  647kcal	お楽しみ定食 (ご飯、惣菜) 味噌汁  490kcal	ご飯 酢豚 モロヘイヤの胡麻和え 味噌汁  513kcal	天津飯 焼き餃子 中華スープ  528kcal	ご飯 サワラの野菜入り煮付 菜の花の辛し和え 味噌汁  415kcal	ご飯 麻婆茄子 サツマイモと豆昆布の和え物 味噌汁  524kcal
きつねうどん(温)	鶏蕎麦(温)	焼うどん	ためき蕎麦(温)	ソース焼きそば	ナポリタンスパゲティー
25	26	27	28	29	30
ご飯 ひじきと野菜の豆腐揚げ 木の实和え 味噌汁  638kcal	ご飯 さんまのみぞれ煮 白和え 味噌汁  442kcal	ご飯 牛うま煮 キャベツの酢の物 味噌汁  548kcal	五目御飯 カレイの煮付け ぜんまい煮 味噌汁  440kcal	ご飯 豆腐のハンバーグ フロッキーのお浸し 味噌汁  486kcal	ご飯 豚肉のきのこソース添え じゃがいもの煮物 味噌汁  459kcal
ざるそば+お楽しみ一品	揚げ玉豆腐丼	中華丼	きのこあんかけうどん(温)	豚生姜焼き丼	カレーうどん(温)

- ・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。

