

ミライブプロジェクト新瑞橋 令和4年6月 献立表(前半)

月	火	水	木	金	土
					
		1	2	3	4
	定食	ハヤシライス ほうれん草とベーコンのバター炒め 味噌汁 605kcal	ご飯 ミートローフ 大豆と昆布のうま煮 味噌汁 481kcal	ご飯 赤魚幽庵焼き 青菜煮浸し 味噌汁 391kcal	三色丼 筑前煮 味噌汁 504kcal
	選択食	ためき蕎麦(温)	ざるそば+一品	中華丼	そうめん(冷)
6	7	8	9	10	11
ご飯 タラの塩麹焼き いんげんの胡麻和え 味噌汁 366kcal	ご飯 豆腐のそぼろあん包み 筍とツナの煮物 味噌汁 586kcal	ご飯 豚の生姜焼き 根菜サラダ 味噌汁 540kcal	ご飯 味噌だれチキン 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁 471kcal	親子丼 焼きナス 味噌汁 538kcal	ご飯 牛焼肉 オクラと野菜のサラダ 味噌汁 412kcal
鶏蕎麦(温)	からあげタルタル丼	カレーうどん	塩焼きそば	ざるうどん+一品	ナポリタンスパゲッティ

