ミライプロジェクト新瑞橋　令和4年7月　献立表（前半）

月	火	水	木	金	土
				1	2
			定食	ご飯 鶏の照り焼き 炒り豆腐 味噌汁 496kcal	お楽しみ定食 （惣菜、味噌汁） 450kcal
			選択食	牛丼	ざるうどん＋一品
4	5	6	7	8	9
ご飯 豚の生姜焼き 白菜のお浸し 味噌汁 495kcal	ご飯 牛うま煮 切り干し大根の煮物 味噌汁 546kcal	ご飯 ミートローフ 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁 476kcal	ご飯 味噌だれチキン 揚げ茄子の煮浸し 七夕そうめん 768kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのお浸し 味噌汁 472kcal	ご飯 天ぷら盛り合わせ 筑前煮 味噌汁 556kcal
たぬき蕎麦（温）	ぶっかけうどん（冷）	わかめそば（温）	麻婆豆腐丼	焼うどん	ミートスパゲッティ
11	12	13	14	15	16
ご飯 サワラの塩焼き 里芋の含め煮 味噌汁 435kcal	ハヤシライス 根菜サラダ 味噌汁 768kcal	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 竹輪と昆布の煮物 味噌汁 423kcal	ご飯 カレイの煮付け 厚揚げの彩炒め 味噌汁 458kcal	ご飯 赤魚幽庵焼き 炒り豆腐 味噌汁 418kcal	ご飯 グリルチキン 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁 486kcal
三食丼	ざるそば＋一品	ぶっかけそうめん（冷）	ナポリタンスパゲッティ	カレーライス	ぶっかけそば（冷）

ミライプロジェクト新瑞橋　令和4年7月　献立表（後半）

月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23
ご飯 チキンのオーブン焼き スパゲティサラダ 味噌汁 616kcal	五目御飯 お魚色々 （惣菜、味噌汁） 452kcal	ちらし寿司 牛肉の二色巻き 菜の花の辛し和え お吸い物 501kcal	ご飯 鶏のから揚げ モロヘイヤの胡麻和え 味噌汁 591kcal	ご飯 牛肉入りコロッケ 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁 563kcal	ご飯 カレイ西京焼き きんぴらごぼう 味噌汁 400kcal
ソース焼きそば	きつねうどん（温）	天ぷらそば（温）	焼うどん	きのこうどん（温）	ロコモコ丼
25	26	27	28	29	30
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	ご飯 鶏つくね 小松菜のおひたし 味噌汁 507kcal	ご飯 天津玉子 筍とツナの煮物 味噌汁 437kcal	ご飯 ブリの甘酢あんかけ オクラと湯葉のおかか和え 味噌汁 459kcal	ご飯 チキンピカタ ほうれん草とベーコンのバター炒め ミネストローネスープ 458kcal	ご飯 ネギ豚塩ロース焼 じゃが芋の煮物 味噌汁 480kcal
ざるうどん＋一品	揚げ玉豆腐丼	味噌だれチキン丼	ざるそば＋一品	麻婆茄子丼	わかめそば（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。