

ミライプロジェクト新瑞橋 令和4年9月 献立表(前半)

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
		定食	ご飯 豚角煮 オクラと湯葉のおかか和え 味噌汁 570kcal	ご飯 黒むつの煮付け 筑前煮 味噌汁 497kcal	ご飯 サワラの塩焼き 根菜サラダ 味噌汁 471kcal
		選択食	ぶっかけそば(冷)	唐揚げタルタル丼	焼うどん
5	6	7	8	9	10
ご飯 酢豚 モロヘイヤの胡麻和え 味噌汁 508kcal	ご飯 おろしポン酢ハンバーグ 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁 543kcal	ご飯 さんまの蒲焼 焼きナスのあんかけ 味噌汁 474kcal	ご飯 イワシの生姜煮 キャベツの酢の物 味噌汁 401kcal	ご飯 鶏の照り焼き ぜんまい煮 味噌汁 462kcal	ご飯 ピーマンの肉詰め 牛肉ごぼう 味噌汁 507kcal
きつねうどん(温)	ざる蕎麦+一品	ミートスパゲッティ	豚生姜焼き丼	きのこうどん(温)	揚げ玉豆腐丼
12	13	14	15	16	17
ご飯 タラ塩麹焼き さつまいもと豆昆布の和え物 味噌汁 408kcal	ちらし寿司 豆腐ローフ 五目きんぴら お吸い物 485kcal	ご飯 チキン南蛮 菜の花のからし和え 味噌汁 523kcal	五目御飯 野菜のかき揚げ キャベツの酢の物 お吸い物 491kcal	ご飯 サバ塩焼き 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁 551kcal	ご飯 鶏のから揚げ 春雨サラダ黒酢入り 中華スープ 575kcal
塩豚ロース丼	ぶっかけうどん(冷)	たぬきそば(温)	ざるうどん+一品	ハヤシライス	ざる蕎麦+一品

ミライフプロジェクト新瑞橋 令和年9月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24
お赤飯 ﾌﾘの幽庵焼き 小松菜のお浸し お吸い物 665kcal	ご飯 サワラの照り焼き オクラと湯葉のおかか和え 味噌汁 430kcal	ご飯 カニクリームコロッケ 根菜サラダ 味噌汁 560kcal	ご飯 カレイの煮付け 厚揚げの彩り炒め 味噌汁 459kcal	ご飯 豚肉の湯葉あん 肉じゃが 味噌汁 498kcal	ご飯 赤魚の幽庵焼き 炒り豆腐 味噌汁 432kcal
きのこうどん(温)	麻婆茄子丼	揚げ玉豆腐丼	ナポリタンスパゲッティ	きつねそば(温)	ロコモコ丼
26	27	28	29	30	
ご飯 牛肉コロッケ 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁 563kcal	ご飯 さんまの蒲焼 大豆と昆布のうま煮 味噌汁 510kcal	親子丼 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁 585kcal	ご飯 豚ロースのマリネ オクラと山芋のねばねばサラダ 味噌汁 435kcal	ご飯 牛焼肉 切り干し大根の煮付け 味噌汁 424kcal	
焼きそば	味噌だれチキン丼	わかめうどん(温)	天ぷら蕎麦(温)	麻婆豆腐丼	

・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。

