

ミライフプロジェクト新瑞橋 令和4年10月 献立表(前半)

月	火	水	木	金	土
					1
				定食	ご飯 色々お魚定食 (惣菜、味噌汁)  450kcal
				選択食	肉うどん(温)
3	4	5	6	7	8
赤飯 色々お魚定食 (惣菜、味噌汁)  450kcal	ご飯 チキン南蛮 小松菜のお浸し 味噌汁  528kcal	ご飯 黒むつ煮付け キャベツの酢の物 味噌汁  481kcal	ご飯 プリの甘酢あんかけ かぼちゃの含め煮 味噌汁  477kcal	ご飯 鶏のすだちおろし お楽しみ惣菜 味噌汁  450kcal	ご飯 ネギ豚塩コース焼き おくらと湯葉のおかか和え 味噌汁  474kcal
たぬき蕎麦(温)	わかめうどん(温)	豚生姜焼き丼	ざるそば+一品	焼うどん	三色丼
10	11	12	13	14	15
ご飯 酢豚 お楽しみ惣菜 味噌汁  500kcal	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 大根なます 味噌汁  409kcal	ご飯 鶏の照り焼き 菜の花のからし和え 味噌汁  433kcal	ご飯 ハンバーグ(デミグラスソース) 野菜のコンソメ煮 味噌汁  524kcal	ご飯 赤魚の西京焼き 切り干し大根の煮付け 味噌汁  422kcal	ご飯 牛焼肉 キャベツの酢の物 味噌汁  419kcal
天津飯	焼きそば	きのこあんかけうどん(温)	揚げ玉豆腐丼	中華丼	ぶっかけ蕎麦(冷)

ミライフプロジェクト新瑞橋 令和4年10月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22
五目御飯 サケの塩焼き 大根なます 味噌汁 424kcal	ご飯 麻婆茄子 オクラと湯葉のおかか和え 味噌汁 483kcal	ハンバーグ(おろしポン酢) お楽しみ惣菜 味噌汁 600kcal	三色丼 彩白菜漬け 味噌汁 411kcal	ご飯 サワラ野菜入り煮付け ぜんまい煮 味噌汁 411kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ ちくわと昆布の煮物 味噌汁 505kcal
きつねうどん(温)	角煮丼	焼きそば	きのこうどん(温)	ナポリタンスパゲッティ	照り焼きチキン丼
24	25	26	27	28	29
ご飯 牛肉コロッケ オクラと山芋のサラダ 味噌汁 536kcal	ご飯 鶏つくね 野菜のコンソメ煮 味噌汁 491kcal	ご飯 サワラの照り焼き 青菜の煮浸し 味噌汁 423kcal	ご飯 バジルチキン 緑野菜のべベロンチーノ 味噌汁 440kcal	ご飯 豚の生姜焼き いんげん胡麻和え 味噌汁 480kcal	ちらし寿司 豆腐ローフ かぼちゃの含め煮 味噌汁 545kcal
ざるそば+一品	ぶっかけうどん(温)	牛焼肉丼	ミートソーススパゲッティ	きつね蕎麦(温)	麻婆豆腐丼
31	<p>・メニューは変更となる場合があります。 ・選択メニューには副菜等も含まれます。</p> 				
ご飯 ミートローフ マカロニと野菜のトマト煮 味噌汁 488kcal					
カレーライス					