

ミライプロジェクト新瑞橋

令和4年11月

献立表（前半）

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
定食	ご飯 色々お魚定食 （惣菜、味噌汁） 450kcal	ご飯 グリルチキン 炒り豆腐 味噌汁 450kcal	ご飯 鮭バーグ 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁 514kcal	ご飯 お楽しみ定食 （惣菜、味噌汁） 550kcal	ご飯 ネギ塩豚ロース焼き いんげんと白きくらげのナムル 味噌汁 481kcal
選択食	豚焼肉丼	焼きそば	ざるそば＋一品	きのこうどん(温)	ミートスパゲティ
7	8	9	10	11	12
ご飯 赤魚西京焼き ひじき煮 味噌汁 393kcal	ご飯 豚ロースのマリネ ほうれん草の白和え 味噌汁 476kcal	ご飯 天津玉子 エビチリソース煮 味噌汁 499kcal	ご飯 色々お魚定食 （惣菜、味噌汁） 450kcal	ご飯 黒ムツの煮付け 筑前煮 味噌汁 494kcal	親子丼 きんぴらごぼう 味噌汁 558kcal
照り焼きチキン丼	ナポリタンスパゲティ	ためき蕎麦(温)	ハヤシライス	チキン南蛮丼	ざるそば＋一品

ミライブプロジェクト新瑞橋 令和4年11月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
14	15	16	17	18	19
ご飯 豚肉のきのこソース添え 緑野菜のペペロンチーノ オニオンコンソメスープ 480kcal	ご飯 酢豚 モロヘイヤのごま和え 中華スープ 495kcal	ご飯 色々お魚定食 (惣菜、味噌汁) 450kcal	ご飯 鶏の照り焼き ぜんまい煮 味噌汁 461kcal	カレーライス 野菜サラダ 味噌汁 636kcal	ご飯 麻婆茄子 焼きビーフン 味噌汁 570kcal
かきあげうどん(温)	麻婆豆腐丼	三色丼	焼うどん	きつね蕎麦(温)	天津飯
21	22	23	24	25	26
ご飯 タラの塩麴焼き さつまいもと豆昆布の和え物 味噌汁 403kcal	ご飯 チキン南蛮 菜の花からし和え 味噌汁 512kcal	ちらし寿司 豆腐ローフ 切干大根の煮付け お吸い物 484kcal	ご飯 ミートローフ 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁 486kcal	ご飯 サワラ塩焼き 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁 510kcal	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ちくわと昆布の煮物 味噌汁 423kcal
焼きそば	ざるそば+一品	きつねうどん(温)	揚げ玉豆腐丼	塩豚ロース丼	きのこあんかけうどん(温)
28	29	30	*メニューは変更となる場合があります。 *選択食には副菜等も含まれます。 		
ご飯 鶏のから揚げ 春雨サラダ(黒酢入り) 味噌汁 567kcal	五目御飯 ぶり幽庵焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁 480kcal	ご飯 メンチカツ 根菜サラダ 味噌汁 552kcal			
ナポリタンスパゲティ	カレーライス	親子丼			