

ミライプロジェクト新瑞橋

令和4年12月

献立表(前半)

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
		定食	ご飯 カレイの煮付 厚揚げの彩炒め 味噌汁 462kcal	ご飯 八宝菜 焼きビーフン 中華スープ 527kcal	ご飯 赤魚幽庵焼 炒り豆腐 味噌汁 418kcal
		選択食	焼きそば	きつねうどん(温)	豚生姜焼き丼
5	6	7	8	9	10
ご飯 さんまの蒲焼き 大豆と昆布のうま煮 味噌汁 515kcal	ご飯 牛肉コロッケ 緑野菜のペペロンチーノ コーンポタージュスープ 563kcal	五目御飯 お魚色々定食 (惣菜、味噌汁) 450kcal	ご飯 牛焼肉 切り干し大根の煮付け 味噌汁 424kcal	ご飯 チキンピカタ 南瓜のクリーミー仕立て ミネストローネスープ 400kcal	五目ご飯 カレイ西京焼き きんぴらごぼう 味噌汁 400kcal
焼うどん	きのこあんかけうどん(温)	ミートスパゲッティ	ざるそば+一品	にゅう麺(温)	ハヤシライス
12	13	14	15	16	17
ビーフカレー さつまいものハニーマスタード 味噌汁 692kcal	ご飯 サケの塩焼き 肉じゃが 味噌汁 407kcal	ご飯 天津玉子 海老チリソース 味噌汁 460kcal	ご飯 豚肉すだちおろし添え ほうれん草のバターソテー 味噌汁 462kcal	五目御飯 お魚色々定食 (惣菜、味噌汁) 450kcal	ご飯 ネギ豚塩ローズ焼 フキ味噌和え 味噌汁 475kcal
ためき蕎麦(温)	揚げ玉豆腐丼	焼きそば	麻婆茄子丼	ナポリタンスパゲッティ	三色丼

## ミライブプロジェクト新瑞橋 令和4年12月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24
ご飯 酢豚 あさりとキャベツの生姜和え 中華スープ 455kcal	ちらし寿司 ひじきと野菜の豆腐揚げ 鶏のすき煮 お吸い物 607kcal	ご飯 鶏の照り焼き ぜんまい煮 味噌汁 431kcal	五目御飯 タラの塩麹焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁 414kcal	ご飯 牛うま煮 キャベツの酢の物 味噌汁 585kcal	チキンライス 鶏のから揚げ オニオンコールスローサラダ コーンポターージュスープ 580kcal
五目うどん(温)	ナポリタンスパゲッティ	麻婆豆腐丼	きのこあんかけうどん(温)	揚げ玉豆腐丼	ためきうどん(温)
26	27	28	29		
ご飯 鶏肉の香味ソース 小松菜のお浸し 味噌汁 433kcal	ご飯 麻婆茄子 春雨サラダ黒酢入り 中華スープ 503kcal	ハヤシライス ほうれん草のバターソテー 味噌汁 604kcal	三色丼 オクラと湯葉のおかか和え 味噌汁 526kcal		
天津飯	塩豚ロース丼	ぶっかけうどん(温)	きつね蕎麦(温)		



\*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。