


ミライプロジェクト新瑞橋

令和5年1月

献立表（前半）

月	火	水	木	金	土
					
			5	6	7
		定食	赤飯 お魚色々定食 (惣菜、味噌汁) 450kcal	赤飯 厚切りビーフ いんげんの胡麻和え 味噌汁 415kcal	赤飯 八宝菜 焼きビーフン 中華スープ 527kcal
		選択食	きのこうどん(温)	たぬき蕎麦(温)	きつねうどん(温)
9	10	11	12	13	14
赤飯 ミートローフ マカロニと野菜のトマト煮 味噌汁 494kcal	赤飯 タラ塩麹焼き あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁 371kcal	赤飯 グリルチキン 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁 489kcal	ご飯 鮭バーグ 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 476kcal	ご飯 カニクリームコロッケ 豆のヘルシーサラダ 味噌汁 553kcal	ご飯 牛焼肉 白菜のお浸し 味噌汁 412kcal
ざるそば＋一品	あんかけうどん(温)	きつね蕎麦(温)	焼うどん	親子丼	揚げ玉豆腐丼

ミライプロジェクト新瑞橋 令和5年1月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
16	17	18	19	20	21
ご飯 天津玉子 海老チリソース煮 味噌汁 493kcal	ご飯 鶏の唐揚げ 春雨サラダ黒酢入り 味噌汁 580kcal	ご飯 さんまのみぞれ煮 オクラと山芋のサラダ 味噌汁 407kcal	ご飯 豚角煮 オクラと湯葉のおかか和え 味噌汁 564kcal	ご飯 黒ムツの煮付け 小松菜のお浸し 味噌汁 491kcal	親子丼 きんぴらごぼう 味噌汁 571kcal
三色丼	ハヤシライス	照り焼きチキン丼	ざるそば十一品	ミートスパゲッティ	かけ蕎麦(温)
23	24	25	26	27	28
ご飯 プリの甘酢あんかけ 高野豆腐の含め煮 味噌汁 499kcal	ご飯 鮭の塩焼き 牛ごぼう 味噌汁 451kcal	ビーフカレー 野菜サラダ 味噌汁 636kcal	ご飯 サワラ野菜入り煮付 キャベツの酢の物 味噌汁 427kcal	ご飯 たらバーグ 木の実和え 味噌汁 524kcal	ご飯 赤魚の幽庵焼き 厚揚げの彩炒め 味噌汁 417kcal
ナポリタンスパゲッティ	揚げ玉豆腐丼	きつね蕎麦(温)	唐揚げタルタル丼	きのこあんかけうどん(温)	チキン南蛮丼
30	31	*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 さんまの蒲焼き さつまいもと豆昆布の和え 味噌汁 515kcal	ご飯 ピーマンの肉詰め 焼き茄子 味噌汁 432kcal				
照り焼きチキン丼	かけうどん(温)				