

ミライブプロジェクト新瑞橋

令和5年2月

献立表（前半）

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
	定食 ご飯 赤魚の煮付け 大根のかにあんかけ 味噌汁 439kcal	ご飯 お魚色々定食 (惣菜、味噌汁) 450kcal	ロール寿司 イワシの生姜煮 白和え 味噌汁 400kcal	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ちくわと昆布の煮物 味噌汁 435kcal	
	選択食 塩豚コース丼	鶏蕎麦(温)	あんかけうどん(温)	ナポリタンスパゲティ	
6	7	8	9	10	11
ご飯 鶏のから揚げ 黒酢春雨サラダ 味噌汁 571kcal	五目御飯 ぶりの幽庵焼 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 563kcal	ご飯 味噌だれチキン 木の実和え お吸い物 515kcal	ご飯 八宝菜 焼きビーフン 中華スープ 527kcal	ご飯 さんまの蒲焼き 炒り豆腐 味噌汁 525kcal
ざるそば＋一品	すき焼き風丼	わかめうどん(温)	天津飯	きのご蕎麦(温)	からあげタルタル丼
13	14	15	16	17	18
ご飯 タラ塩麴焼き 肉じゃが 味噌汁 398kcal	ご飯 牛肉コロッケ 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁 602kcal	ご飯 チキンピカタ 南瓜のクリーム煮 ミネストローネスープ 400kcal	ご飯 牛焼肉 青菜の煮浸し 味噌汁 415kcal	ご飯 赤魚西京焼き きんぴらごぼう 味噌汁 394kcal	ちらし寿司 鶏の照り焼き 切り干し大根 お吸い物 463kcal
ミートソーススパゲティ	かけ蕎麦(温)	焼うどん	ざるそば＋一品	カレーライス	きのごうどん(温)

ミライブプロジェクト新瑞橋 令和5年2月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25
ビーフカレー さつまいもと豆のサラダ 味噌汁 624kcal	ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが 味噌汁 409kcal	ご飯 黒ムツの煮付け キャベツの酢の物 味噌汁 482kcal	五目御飯 豆腐ローフ 南瓜の含め煮 味噌汁 478kcal	ご飯 鶏つくね 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁 553kcal	ご飯 酢豚 あさりとキャベツの生姜和え 中華スープ 455kcal
あんかけうどん(温)	焼きそば	ネギだれ豚焼肉丼	中華丼	焼うどん	とろろそば(温)
27	28				
ご飯 ビーフハンバーグ 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁 565kcal	ご飯 豚の生姜焼き ふきの味噌和え 味噌汁 483kcal				
親子丼	揚げ玉豆腐丼				

*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。