

ミライプロジェクト新瑞橋

令和5年3月

献立表（前半）

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
	定食	ご飯 鶏の照り焼き ぜんまい煮 味噌汁 410kcal	ご飯 牛うま煮 黒酢春雨サラダ 味噌汁 607kcal	ちらし寿司 レンコンはさみ揚げ 菜の花のからし和え 吸い物 652kcal	ご飯 ミートローフ オニオンコールスローサラダ コーンポタージュスープ 563kcal
	選択食	ざるそば＋一品	ナポリタンスパゲッティ	たぬき蕎麦(温)	あんかけうどん(温)
6	7	8	9	10	11
ご飯 鮭の塩焼き 白菜煮浸し 味噌汁 414kcal	五目御飯 お魚色々定食 (惣菜、味噌汁) 450kcal	ご飯 さんまのみぞれ煮 彩野菜と昆布の和え物 味噌汁 437kcal	ご飯 サバ塩焼き ぜんまい煮 味噌汁 477kcal	ご飯 グリルチキン 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁 484kcal	ご飯 赤魚の幽庵焼 鶏のすき煮 味噌汁 427kcal
カレーライス	焼きそば	揚げ玉豆腐丼	親子丼	きつねうどん(温)	三色丼
13	14	15	16	17	18
ご飯 牛肉コロッケ 野菜のコンソメ煮 味噌汁 557kcal	ご飯 味噌だれチキン 肉じゃが お吸い物 469kcal	ご飯 厚切りビーフ いんげんの胡麻和え 味噌汁 430kcal	ご飯 デミハンバーグ ポトフ オニオンコンソメスープ 504kcal	ご飯 チキン南蛮 あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁 529kcal	ご飯 八宝菜 黒酢春雨サラダ 中華スープ 472kcal
中華丼	揚げ玉豆腐丼	きのご蕎麦(温)	きつねうどん(温)	ナポリタンスパゲティ	味噌だれチキン丼

ミライブプロジェクト新瑞橋 令和5年3月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25
ご飯 赤魚の煮付け ブロッコリーのお浸し 味噌汁 449kcal	ご飯 サバみそ煮 炒り豆腐 味噌汁 544kcal	ご飯 レンコンのはさみ揚げ きんぴらごぼう 味噌汁 587kcal	ご飯 ブリの甘酢あんかけ 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁 531kcal	ご飯 カニクリームコロッケ 豆のヘルシーサラダ オニオンコンソメスープ 575kcal	ご飯 牛焼肉 タケノコの煮物 味噌汁 424kcal
唐揚げタルタル丼	ハヤシライス	あんかけうどん(温)	ミートスパゲッティ	三色丼	きつね蕎麦(温)
27	28	29	30	31	
チキンライス おたのしみ洋風定食 (惣菜、味噌汁) 450kcal	ご飯 豚の生姜焼き ほうれん草の白和え 味噌汁 499kcal	ご飯 きのこデミハンバーグ ジャがいもの煮物 味噌汁 602kcal	ご飯 鶏のから揚げ 黒酢春雨サラダ 味噌汁 580kcal	お魚色々定食 (惣菜、味噌汁) 450kcal	
きのこうどん(温)	天津飯	麻婆豆腐丼	ざるそば＋一品	焼うどん	



*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。