

ミライブプロジェクト新瑞橋

令和5年4月

献立表（前半）

月	火	水	木	金	土
					1
					親子丼 きんぴらごぼう 味噌汁 559kcal
					選択食 あんかけうどん(温)
3	4	5	6	7	8
五目御飯 お魚色々定食 (惣菜、味噌汁) 450kcal	ビーフカレー 野菜サラダ 味噌汁 636kcal	ご飯 チキンのオープン焼き 豆のヘルシーサラダ 味噌汁 545kcal	ご飯 鶏の照り焼き ぜんまい煮 味噌汁 461kcal	ご飯 たらバーグ 木の実和え 味噌汁 523kcal	ご飯 赤魚の幽庵焼 厚揚げの煮物 味噌汁 434kcal
ナポリタンスパゲッティー	たぬき蕎麦(冷)	ざるうどん+一品	揚げ玉豆腐丼	カレーライス	中華丼
10	11	12	13	14	15
ご飯 豚の生姜焼き キャベツの酢の物 味噌汁 489kcal	ご飯 チキン南蛮 菜の花のからし和え 味噌汁 514kcal	ご飯 赤魚の煮付け 大根カニあんかけ 味噌汁 439kcal	ご飯 野菜のかき揚げ 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 495kcal	ご飯 鶏肉の彩りあん マカロニサラダ 味噌汁 456kcal	ご飯 ビーフシチュー 花野菜の洋風煮 味噌汁 647kcal
ざるそば+一品	焼うどん	牛焼肉丼	きのこうどん(温)	麻婆豆腐丼	おろしそば(冷)

ミライブプロジェクト新瑞橋 令和5年4月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22
ご飯 鶏の唐揚げ 揚げ茄子といんげんの味噌和え 味噌汁 578kcal	ご飯 カレイの煮付け ブロッコリーのお浸し 味噌汁 427kcal	ご飯 味噌だれチキン 木の実和え お吸い物 517kcal	ご飯 サワラの塩焼き 青菜の煮浸し 味噌汁 420kcal	ご飯 酢豚 お楽しみ惣菜 味噌汁 500kcal	ご飯 さんまの蒲焼き 炒り豆腐 味噌汁 525kcal
きのこあんかけうどん(温)	豚生姜焼き丼	焼きそば	麻婆茄子丼	きつねうどん(温)	ミートスパゲッティー
24	25	26	27	28	29
ご飯 タラ塩麹焼き 肉じゃが 味噌汁 396kcal	ご飯 赤魚西京焼き 海老団子と大根煮 味噌汁 371kcal	ご飯 プリ生姜煮 さつまいもと豆昆布の和え物 味噌汁 518kcal	ご飯 牛焼肉 きんぴらごぼう 味噌汁 413kcal	ご飯 カレイの西京焼き 青菜の煮浸し 味噌汁 397kcal	ちらし寿司 鶏肉三色巻き 小松菜のお浸し お吸い物 427kcal
親子丼	揚げ玉豆腐丼	ナポリタンスパゲッティー	ざるそば+一品	焼うどん	かけそば(温)

*** 鯖に含まれる栄養効果 ***

鯖にはEPA.DHAなど多く含み血栓予防や癌の抑制効果などの働きがあるといわれます。

鉄分を多く含む良質なタンパク質でカルシウムの吸収を促進する効果のあるビタミンDの含有量が多く骨の健康維持にも役立ちます。

今月のメニューに鯖の塩焼きがあります～旬を感じてみてくださいね！



*メニューは変更となる場合があります。

*選択メニューには副菜等も含まれます。

