


ミライプロジェクト新瑞橋 令和5年6月 献立表(前半)

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ご飯 ネギ塩豚ロース焼 豆のヘルシーサラダ 味噌汁 517kcal	ご飯 鮭バーグ 鶏のすき煮 味噌汁 517kcal	ちらし寿司 いろいろお魚 (惣菜、味噌汁) 450kcal
			カレーライス	唐揚げタルタル丼	きつねうどん(温)
5	6	7	8	9	10
ご飯 天津玉子 海老チリソース煮 味噌汁 491kcal	ご飯 グリルチキン 黒酢春雨サラダ 味噌汁 440kcal	ご飯 さんまのみぞれ煮 オクラと山芋サラダ 味噌汁 407kcal	ご飯 オニオンソースハンバーグ お楽しみ惣菜 味噌汁 601kcal	五目御飯 いろいろお魚 (惣菜、味噌汁) 450kcal	親子丼 きんぴらごぼう 味噌汁 551kcal
味噌だれチキン丼	冷やしぶっかけ蕎麦	揚げ玉豆腐丼	焼うどん	ナポリタン	ざるそば+一品
12	13	14	15	16	17
ご飯 ブリの甘酢あんかけ 高野豆腐の含め煮 味噌汁 486kcal	ビーフカレー 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁 631kcal	ご飯 チキンのオープン焼き 豆のヘルシーサラダ コーンポタージュスープ 607kcal	ご飯 サワラ野菜入り煮付 白菜のお浸し 味噌汁 403kcal	ご飯 豚角煮 モロヘイヤの胡麻和え 中華スープ 591kcal	ご飯 さんまの蒲焼き 厚揚げの彩炒め 味噌汁 531kcal
焼きそば	かけ蕎麦(温)	焼うどん	豚生姜焼き丼	冷やしおろしうどん	チキン南蛮丼

## ミライブロジェクト新瑞橋 令和5年6月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24
五目御飯 鮭の塩焼き 海老団子と大根煮物 味噌汁 435kcal	ご飯 チキン南蛮 菜の花辛し和え 味噌汁 522kcal	ご飯 豚ロースマリネ 小松菜のお浸し 味噌汁 458kcal	ご飯 牛焼肉 根菜サラダ 味噌汁 481kcal	ご飯 イワシの生姜煮 白和え 味噌汁 448kcal	ハヤシライス 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁 680kcal
ミートスパゲティ	揚げ玉豆腐丼	カレーライス	ざるうどん＋一品	味噌だれチキン丼	冷やしぶっかけうどん
26	27	28	29	30	
ご飯 鶏のから揚げ ブロッコリーのお浸し 味噌汁 534kcal	ご飯 カレーの煮付け ほうれん草のお浸し 味噌汁 413kcal	ちらし寿司 いろいろお魚 (惣菜、味噌汁) 450kcal	ご飯 赤魚の幽庵焼 厚揚げの彩炒め 味噌汁 422kcal	ご飯 味噌だれチキン 木の実和え お吸い物 517kcal	
ざるそば＋一品	豚生姜焼き丼	きのこうどん(温)	中華丼	麻婆豆腐丼	

- ・選択メニューには副菜等も含まれます。
- ・メニューは変更となる場合があります。

