

ミライプロジェクト新瑞橋

令和5年7月

献立表（前半）

月	火	水	木	金	土
				定食	お魚色々定食 (惣菜、味噌汁) 450kcal
				選択食	チキン南蛮丼
3	4	5	6	7	8
ご飯 タラ塩麴焼き 肉じゃが 味噌汁 392kcal	ご飯 牛肉コロッケ 花野菜の洋風煮 コーンポタージュ 552kcal	ご飯 豚ロースのマリネ 切り干し大根の煮物 味噌汁 451kcal	ご飯 鮭バーグ 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁 506kcal	ちらし寿司 鶏肉三色巻き 七夕そうめん 599kcal	ご飯 牛焼肉 青菜の煮浸し 味噌汁 415kcal
揚げ玉豆腐丼	かけそば(温)	焼うどん	ざるそば＋一品	ビーフカレー	ぶっかけうどん(冷)
10	11	12	13	14	15
ご飯 麻婆茄子 エビチリソース煮 中華スープ 474kcal	ご飯 赤魚の西京焼き 筑前煮 味噌汁 396kcal	ご飯 鯖の野菜入り煮付け 菜の花の辛し和え 味噌汁 411kcal	ご飯 ピーマンの肉詰め 切り干し大根の煮物 味噌汁 431kcal	ご飯 牛うま煮 黒酢春雨サラダ 味噌汁 598kcal	ご飯 天ぶら盛り合わせ キャベツの酢の物 味噌汁 544kcal
ざるうどん＋一品	麻婆茄子丼	おろしなめこそば(冷)	きつねうどん(温)	きのこそば(温)	ミートソーススパゲティ

ミライフプロジェクト新瑞橋 令和5年7月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22
五目御飯 豆腐ローフ かぼちゃの煮物 味噌汁 477kcal	ご飯 さんまのみぞれ煮 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 429kcal	ご飯 ビーフハンバーグ(オニオンソース) 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁 642kcal	ご飯 豚の生姜焼き 野菜のコンソメ煮 味噌汁 488kcal	ご飯 アジフライ 白菜の煮浸し 味噌汁 515kcal	ご飯 赤魚の西京焼き エビ団子と大根の煮物 味噌汁 426kcal
きのこうどん(温)	ナポリタンスパゲティ	揚げ玉豆腐丼	麻婆豆腐丼	冷やしためきそば	味噌だれチキン丼
24	25	26	27	28	29
ご飯 ミートローフ トマトチキンビーンズ オニオンコンソメスープ 521kcal	ご飯 麻婆豆腐 彩り野菜と昆布の和え物 味噌汁 584kcal	ご飯 イワシの生姜煮 キャベツの酢の物 味噌汁 419kcal	ご飯 プリの甘酢あんかけ 牛ごぼう 味噌汁 521kcal	ご飯 黒ムツ煮付け 肉じゃが 味噌汁 495kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ ちくわと昆布の煮物 味噌汁 491kcal
ぶっかけそば(冷)	すき焼き風丼	ミートソーススパゲティ	唐揚げタルタル丼	豚生姜焼き丼	ざるそば＋一品
31	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: right;"> <p>* 選択メニューには副菜等も含まれます。</p> <p>* メニューは変更となる場合があります。</p> </div>  </div>				
ご飯 サバ塩焼き 鶏のすき煮 味噌汁 523kcal					
ざるそば＋一品					