



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 <div style="text-align: right;">477kcal</div>	ご飯 さんまのみぞれ煮 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 <div style="text-align: right;">429kcal</div>	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 <div style="text-align: right;">642kcal</div>	ご飯 豚の生姜焼き 野菜のコンソメ煮 味噌汁 <div style="text-align: right;">488kcal</div>	ご飯 アジフライ 白菜の煮浸し 味噌汁 <div style="text-align: right;">515kcal</div>	ご飯 赤魚の西京焼き エビ団子と大根の煮物 味噌汁 <div style="text-align: right;">426kcal</div>
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 <div style="text-align: right;">521kcal</div>	ご飯 麻婆豆腐 彩り野菜と昆布の和え物 味噌汁 <div style="text-align: right;">584kcal</div>	ご飯 イワシの生姜煮 キャベツの酢の物 味噌汁 <div style="text-align: right;">419kcal</div>	ご飯 プリの甘酢あんかけ 牛ごぼう 味噌汁 <div style="text-align: right;">521kcal</div>	ご飯 黒ムツ煮付け 肉じゃが 味噌汁 <div style="text-align: right;">495kcal</div>	ご飯 豆腐ハンバーグ ちくわと昆布の煮物 味噌汁 <div style="text-align: right;">491kcal</div>
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 <div style="text-align: right;">523kcal</div>					
ざるそば＋一品					