

ミライブロジェクト新瑞橋 令和5年8月 献立表(前半)

月	火	水	木	金	土	
						
	1	2	3	4	5	
定食	ご飯 赤魚西京焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 373kcal	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 大豆と昆布のうま煮 味噌汁 445kcal	ご飯 タラ塩麹焼 炒り豆腐 味噌汁 402kcal	ご飯 ネギ塩豚ロース焼 豆のヘルシーサラダ 味噌汁 523kcal	ちらし寿司 いろいろお魚定食 (惣菜、味噌汁) 450kcal	
選択食	千キン南蛮丼	麻婆茄子丼	ナポリタンスパゲティ	ざるそば＋一品	甘辛ミンチスパゲティ	
7	8	9	10	11	12	
五目御飯 豆腐ローフ 南瓜の含め煮 味噌汁 477kcal	赤飯 いろいろお魚定食 (惣菜、味噌汁) 450kcal	ご飯 さんまのみぞれ煮 フロッキーのお浸し 味噌汁 414kcal	ご飯 カニクリームコロッケ 野菜のコンソメ煮 オニオンコンソメスープ 534kcal	ご飯 ミニ千キンカツ 根菜サラダ 味噌汁 517kcal	ご飯 牛焼肉 大根のカニあんかけ 味噌汁 406kcal	
味噌だれ千キン丼	ぶっかけ素麺(冷)	焼きそば	揚げ玉豆腐丼	ナポリタンスパゲティ	冷やしためき蕎麦	

**ミライブプロジェクト新瑞橋 令和5年8月 献立表(後半)**

月	火	水	木	金	土
14	15	16	17	18	19
ご飯 豚肉の生姜焼き 白和え 味噌汁  500Kcal	ご飯 麻婆茄子 海老千匹ソース 味噌汁  477Kcal	ご飯 お楽しみ定食 (惣菜、味噌汁)  500Kcal	ご飯 テミグラスハンバーグ ジャがいもの煮物 味噌汁  605Kcal	ご飯 カレイの西京焼き 五目きんぴら 味噌汁  402Kcal	親子丼 焼き茄子 味噌汁  525Kcal
焼うどん	ミートソーススパゲティ	親子丼	サラダうどん(冷)	甘辛チキン丼	ざるうどん+一品
月	火	水	木	金	土
21	22	23	24	25	26
ご飯 黒ムツの煮付 高野豆腐の含め煮 味噌汁  508Kcal	ご飯 チキンのオーブン焼き 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁  573Kcal	ビーフカレー 花野菜の洋風煮 味噌汁  595Kcal	ご飯 鶏の照り焼き ぜんまい煮 味噌汁  462Kcal	ご飯 ささみフライ 南瓜のクリーム煮 味噌汁  558Kcal	ご飯 赤魚の幽庵焼 木の実和え 味噌汁  462Kcal
ナポリタンスパゲティ	揚げ玉豆腐丼	きのこ蕎麦(温)	焼きそば	ぶっかけ素麺(冷)	麻婆豆腐丼
28	29	30	31	 <p>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。</p>	
ご飯 カレイの煮付 さつまいもと豆昆布の和え物 味噌汁  435Kcal	五目御飯 サケ塩焼き 海老団子と大根煮物 味噌汁  461Kcal	ご飯 ミニチキン南蛮 菜の花の辛し和え 味噌汁  537Kcal	ご飯 サバの塩焼き 筑前煮 味噌汁  348Kcal		
ざるそば+一品	焼うどん	ぶっかけうどん(冷)	ミートソーススパゲティ		