

ミライブプロジェクト新瑞橋

令和5年9月

献立表（前半）

月	火	水	木	金	土
			<p>定食</p> <p>ご飯 野菜のかき揚げ 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 499kcal</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <p>ご飯 タラの塩麴焼き 竹輪と昆布の煮物 味噌汁 390kcal</p>
			<p>選択食</p> <p>麻婆茄子丼</p>	<p>麻婆茄子丼</p>	<p>ざるそば＋一品</p>
4	5	6	7	8	9
<p>ご飯 鶏のから揚げ ブロッコリーお浸し 味噌汁 534kcal</p>	<p>ご飯 ミートローフ 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁 520kcal</p>	<p>中華丼 チャプチェ 中華スープ 469kcal</p>	<p>ご飯 味噌だれチキン ゴボウサラダ 吸い物 560kcal</p>	<p>ご飯 豆腐ハンバーグ 筑前煮 味噌汁 480kcal</p>	<p>ちらし寿司 鶏三色巻き 吸い物 402kcal</p>
<p>焼きそば</p>	<p>きつねうどん(温)</p>	<p>ナポリタンスパゲティ</p>	<p>ざるそば＋一品</p>	<p>ハヤシライス</p>	<p>ぶっかけうどん(冷)</p>
11	12	13	14	15	16
<p>ご飯 タラ塩麴焼き 肉じゃが 味噌汁 386kcal</p>	<p>ご飯 牛肉コロッケ 花野菜の洋風煮 味噌汁 552kcal</p>	<p>ご飯 チキンピカタ 南瓜のクリーム煮 ミネストローネスープ 555kcal</p>	<p>ご飯 牛焼肉 小松菜のお浸し 味噌汁 429kcal</p>	<p>いろいろお魚定食 (惣菜、味噌汁) 450kcal</p>	<p>ご飯 ささみフライ オクラと山芋のサラダ 味噌汁 458kcal</p>
<p>麻婆豆腐丼</p>	<p>揚げ玉豆腐丼</p>	<p>ざるそば＋一品</p>	<p>焼うどん</p>	<p>きのご蕎麦(温)</p>	<p>カレーライス</p>

ミライブプロジェクト新瑞橋 令和5年9月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23
赤飯 天ぶら盛り合わせ キャベツの酢の物 味噌汁 676kcal	ご飯 赤魚の西京焼き 筑前煮 味噌汁 397kcal	ご飯 サワラの野菜入り煮付け ブロッコリーのお浸し 味噌汁 400kcal	いろいろお魚定食 (惣菜、味噌汁) 450kcal	ビーフカレー さつまいもと豆のハニーマスタード 味噌汁 668kcal	ご飯 牛うま煮 黒酢春雨サラダ 味噌汁 599kcal
ぶっかけ蕎麦(温)	豚生姜焼き丼	ためき蕎麦(温)	塩豚ロース丼	ざるうどん＋一品	焼きそば
25	26	27	28	29	30
ご飯 ブリの甘酢あんかけ 焼き茄子 味噌汁 442kcal	五目御飯 レンコンはさみ揚げ 南瓜の含め煮 味噌汁 457kcal	ご飯 鶏の照り焼き 大豆と昆布のうま煮 味噌汁 477kcal	ご飯 酢豚 あざりとキャベツの生姜和え 味噌汁 457kcal	ご飯 デミソースハンバーグ オクラと山芋のサラダ オニオンコンソメスープ 478kcal	ご飯 鶏肉の香味ソース 白和え 味噌汁 433kcal
ミートソーススパゲティ	ざるそば＋一品	揚げ玉豆腐丼	きつねうどん(温)	焼うどん	ナポリタンスパゲティ



*メニューは変更となる場合があります。
*選択食には副菜等も含まれます。