

ミライブプロジェクト新瑞橋

令和5年10月

献立表（前半）

月	火	水	木	金	土
定食					
選択食					
2	3	4	5	6	7
ご飯 ミートローフ マカロニと野菜のトマト煮 オニオンコンソメスープ 499kcal	ご飯 サワラの野菜入り煮付 きんぴらごぼう 味噌汁 417kcal	フライ定食 (惣菜、味噌汁)	ご飯 豆腐ハンバーグ 彩野菜と昆布の和え物 味噌汁 470kcal	五目御飯 いろいろお魚定食 (惣菜、味噌汁) 450kcal	ご飯 黒ムツの煮付 肉じゃが 味噌汁 494kcal
サラダうどん(冷)	ミートスパゲティ	きつねうどん(温)	ハヤシライス	きのご蕎麦(温)	ナポリタンスパゲティ
9	10	11	12	13	14
親子丼 海老団子と大根煮物 味噌汁 579kcal	ご飯 デミグラスソースハンバーグ 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁 532kcal	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 五目きんぴら 味噌汁 406kcal	ちらし寿司 レンコンのはさみ揚げ ひじきの煮物 味噌汁 559kcal	ご飯 鶏の唐揚げ 揚げ茄子といんげんの味噌和え お吸い物 577kcal	ハヤシライス オクラと山芋のサラダ 味噌汁 577kcal
ざるそば+一品	ぶっかけうどん(冷)	カレーライス	かけそば	揚げ玉豆腐丼	焼きそば

ミライブロジェクト新瑞橋 令和5年10月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
16	17	18	19	20	21
ご飯 カレイの煮付 いんげんと白木耳のナムル 味噌汁 410kcal	五目御飯 鶏の三色巻 南瓜の含め煮 味噌汁 481kcal	ご飯 さんまのみぞれ煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 408kcal	ご飯 赤魚の煮付 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 412kcal	ご飯 カニクリームコロッケ 野菜のコンソメ オニオンコンソメスープ 534kcal	ご飯 牛焼肉 大根とカニのあんかけ 味噌汁 423kcal
甘辛チキン丼	たぬきうどん(温)	味噌だれチキン丼	ナポリタンスパゲティ	中華丼	揚げ玉豆腐丼
23	24	25	26	27	28
ご飯 豚の生姜焼き 白和え 味噌汁 503kcal	お魚色々定食 (惣菜、味噌汁) 450kcal	中華丼 黒酢春雨サラダ 中華スープ 472kcal	チキン色々定食 (惣菜、味噌汁) 500kcal	ビーフカレー ゴボウサラダ 味噌汁 759kcal	ちらし寿司 鮭バーグ さつま芋と豆のハニーマスタード 味噌汁 494kcal
焼うどん	甘辛チキン丼	ミートスパゲティ	麻婆豆腐丼	ざるうどん+一品	照り焼きチキン丼
30	31	*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。 			
五目御飯 ピーマンの肉詰め 揚げ茄子といんげんの味噌和え 味噌汁 478kcal	ご飯 鶏の照り焼き ジャがいもの煮物 味噌汁 455kcal				
カレーライス	麻婆茄子丼				