

ミライプロジェクト新瑞橋

令和5年11月

献立表（前半）

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
	<p>定食</p> <p>680kcal</p>	<p>ハヤシライス 花野菜の洋風煮 味噌汁</p> <p>680kcal</p>	<p>ご飯 赤魚の幽庵焼き 木の実和え 味噌汁</p> <p>454kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉の彩りあんかけ ぜんまい煮 味噌汁</p> <p>417kcal</p>	<p>ご飯 ささみフライ かぼちゃのクリーム煮 味噌汁</p> <p>558kcal</p>
	<p>選択食</p>	<p>野菜天うどん(温)</p>	<p>親子丼</p>	<p>中華丼</p>	<p>揚げ玉豆腐丼</p>
6	7	8	9	10	11
<p>ご飯 カレイの煮付け さつまいもと昆布の煮物 味噌汁</p> <p>433kcal</p>	<p>五目御飯 鮭塩焼き 海老団子と大根煮 味噌汁</p> <p>443kcal</p>	<p>ご飯 ミニチキン南蛮 菜の花の辛し和え 味噌汁</p> <p>526kcal</p>	<p>ご飯 野菜のかき揚げ 高野豆腐の卵とじ 味噌汁</p> <p>496kcal</p>	<p>ご飯 サバ塩焼き 筑前煮 味噌汁</p> <p>346kcal</p>	<p>ご飯 タラ塩麴焼き ちくわと昆布の煮物 味噌汁</p> <p>398kcal</p>
<p>甘辛チキン丼</p>	<p>かけうどん(温)</p>	<p>すき焼き風丼</p>	<p>ざるそば</p>	<p>カレーライス</p>	<p>豚生姜焼き丼</p>
13	14	15	16	17	18
<p>ご飯 ミートローフ 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁</p> <p>520kcal</p>	<p>ご飯 味噌だれチキン ごぼうサラダ お吸い物</p> <p>560kcal</p>	<p>五目ご飯 お魚色々定食 (惣菜、味噌汁)</p> <p>450kcal</p>	<p>中華丼 焼きビーフン 中華スープ</p> <p>527kcal</p>	<p>ちらし寿司 鶏肉三色巻き 白菜漬け お吸い物</p> <p>402kcal</p>	<p>ご飯 豆腐ハンバーグ 筑前煮 味噌汁</p> <p>481kcal</p>
<p>焼うどん</p>	<p>揚げ玉豆腐丼</p>	<p>ナポリタンスパゲティ</p>	<p>鶏そば(温)</p>	<p>ミートスパゲティ</p>	<p>かき揚げうどん(温)</p>

ミライブプロジェクト新瑞橋 令和5年11月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25
ご飯 グリルチキン フキと筍の塩きんぴら 味噌汁 434kcal	天津飯 鶏そぼろ中華春雨 中華スープ 449kcal	ご飯 いわし梅煮 海老団子と大根煮 味噌汁 462kcal	ご飯 牛うま煮 彩野菜と昆布の和え物 味噌汁 564kcal	ご飯 鮭バーグ 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁 513kcal	ご飯 カレイの西京焼き 冬瓜そぼろあんかけ 味噌汁 382kcal
麻婆豆腐丼	ナポリタンスパゲティ	焼うどん	かけうどん(温)	ざるそば	ハヤシライス
27	28	29	30		
ご飯 ネギ塩豚ロース焼き ほうれん草とベーコンのバターソテー 味噌汁 488kcal	ご飯 サバ味噌煮 鶏のすき煮 お吸い物 551kcal	ご飯 デミソースハンバーグ 野菜のコンソメ煮 オニオンコンソメスープ 522kcal	ご飯 酢豚 ブロッコリーのお浸し 中華スープ 462kcal		
焼きそば	きのこそば(温)	きつねうどん(温)	ミートスパゲティ		



*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。