

ミライプロジェクト新瑞橋

令和5年12月

献立表(前半)

月	火	水	木	金	土
				1	2
			定食	ご飯 牛うま煮 黒酢春雨サラダ 味噌汁 582kcal	五目御飯 お魚色々定食 (惣菜、味噌汁) 450kcal
			選択食	かけうどん(温)	ナポリタンスバゲティ
4	5	6	7	8	9
五目御飯 豆腐ローフ 南瓜の含め煮 味噌汁 465kcal	いろいろお魚定食 (惣菜、味噌汁) 450kcal	ご飯 さんまのみぞれ煮 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 405kcal	ご飯 豚の生姜焼き 野菜コンソメ煮 味噌汁 480kcal	ご飯 アジフライ 白菜の煮浸し 味噌汁 506kcal	ご飯 ビーフシチュー 色々惣菜 フルーツ缶詰 564kcal
焼うどん	きつねうどん(温)	揚げ玉豆腐丼	中華丼	きのこあんかけ蕎麦(温)	ざるそば
11	12	13	14	15	16
ご飯 黒ムツの煮付 高野豆腐の含め煮 味噌汁 491kcal	ご飯 麻婆豆腐 彩野菜と昆布の和え物 味噌汁 577kcal	ご飯 ささみフライ きんぴらごぼう 味噌汁 519kcal	ご飯 ブリの甘酢あんかけ 牛ごぼう 味噌汁 521kcal	ご飯 グリルチキン 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁 488kcal	ご飯 八宝菜 黒酢春雨サラダ 中華スープ 446kcal
ミートスバゲティ	豚生姜焼き丼	きつね蕎麦(温)	ざるそば	焼きそば	チキン南蛮丼

ミライブロジェクト新瑞橋 令和5年12月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23
ご飯 味噌だれチキン ポトフ お吸い物 453kcal	ご飯 牛うま煮 菜の花の辛し和え 味噌汁 550kcal	ちらし寿司 レンコンのはさみ揚げ ひじきの煮物 味噌汁 529kcal	ご飯 チキンピカタ マカロニと野菜のトマト煮 味噌汁 536kcal	ご飯 イワシの梅煮 オクラと山芋サラダ 味噌汁 402kcal	ご飯 ネギ塩豚ロース焼 彩野菜と昆布の和え物 味噌汁 451kcal
きのこうどん(温)	あんかけうどん(温)	ミートスパゲティ	鶏蕎麦(温)	おろしささみかつ丼	揚げ玉豆腐丼
25	26	27	28	29	
ご飯 サンマのみぞれ煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 396kcal	ご飯 ミニチキン南蛮 あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁 529kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 色々惣菜 味噌汁 480kcal	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 523kcal	五目御飯 豆腐ローフ 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁 519kcal	
ピリ辛牛焼肉丼	たっぷりわかめ蕎麦(温)	カレーライス	焼きそば	ためき蕎麦(温)	



*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。