

ミライプロジェクト新瑞橋

令和6年1月

献立表（前半）

月	火	水	木	金	土
				5	6
			定食	赤飯 カレイの西京焼き 五目きんぴら 味噌汁 387kcal	赤飯 お魚色々定食 (惣菜、味噌汁) 400kcal
			選択食	かけ蕎麦	きつね蕎麦
8	9	10	11	12	13
赤飯 黒むつの煮付け 高野豆腐の含め煮 味噌汁 496kcal	赤飯 アジの南蛮漬け 牛肉ごぼう 味噌汁 527kcal	赤飯 サーモンのホワイトソース 根菜サラダ 味噌汁 453kcal	赤飯 鶏の照り焼き ぜんまい煮 味噌汁 449kcal	ご飯 ささみフライ かぼちゃのクリーム煮 味噌汁 548kcal	ご飯 赤魚の幽庵焼き 木の実和え 味噌汁 438kcal
ざるそば	かけうどん	焼きそば	きのこあんかけうどん(温)	中華丼	すき焼き風丼



ミライブプロジェクト新瑞橋 令和年1月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
15	16	17	18	19	20
ご飯 麻婆豆腐 キャベツの酢の物 中華スープ 574kcal	ご飯 ミニチキン南蛮 菜の花の辛し和え 味噌汁 519kcal	ご飯 カレイの煮付け さつまいもと昆布の煮物 味噌汁 423kcal	ちらし寿司 イワシの生姜煮 筑前煮 味噌汁 500kcal	ご飯 野菜のかき揚げ 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 515kcal	ご飯 牛焼肉 大根とかにのあんかけ 味噌汁 400kcal
味噌だれチキン丼	ミートソースパゲティ	揚げ玉豆腐丼	ざるそば	チキン南蛮丼	きのこうどん(温)
22	23	24	25	26	27
ご飯 鶏のから揚げ ブロッコリーのお浸し 味噌汁 451kcal	ご飯 ミートローフ 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁 508kcal	ご飯 八宝菜 チャプチェ 中華スープ 443kcal	ご飯 味噌だれチキン 木の実和え お吸い物 505kcal	ちらし寿司 赤魚の西京焼き 海老団子と大根の煮物 味噌汁 435kcal	天津飯 モロヘイヤの胡麻和え 中華スープ 451kcal
きつね蕎麦(温)	揚げ玉豆腐丼	照り焼きチキン丼	麻婆豆腐丼	鶏蕎麦(温)	焼うどん
29	30	31	 <p style="text-align: right;">*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。</p>		
ご飯 グリルチキン ひじきの煮物 味噌汁 417kcal	ご飯 サワラの照り焼き 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁 484kcal	ご飯 牛肉コロッケ 花野菜の洋風煮 味噌汁 540kcal			
中華あんかけうどん	ナポリタンスパゲティ	ざるそば			