

ミライプロジェクト新瑞橋

令和6年7月

献立表（前半）

月	火	水	木	金	土
					
1	2	3	4	5	6
ご飯 牛うま煮 あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁 527kcal	ご飯 サンマのみぞれ煮 海老団子と大根の煮物 味噌汁 437kcal	お魚色々定食 (惣菜、味噌汁) 450kcal	ご飯 サワラ野菜入り煮付 ぜんまい煮 味噌汁 400kcal	ご飯 黒ムツの煮付 小松菜のお浸し 味噌汁 476kcal	ご飯 鶏肉のオニオンソース キャベツの酢の物 味噌汁 407kcal
和風スパゲッティ	大人のお子様ランチ	かき揚げうどん(温)	ささみおろしカツ丼	焼きそば	ナポリタンスパゲッティ
8	9	10	11	12	13
ご飯 豚角煮 いんげんと白キクラゲのナムル 中華スープ 547kcal	ご飯 オニオンソースハンバーグ 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁 682kcal	天津飯 黒酢春雨サラダ 味噌汁 441kcal	ご飯 牛焼肉 菜の花の辛し和え 味噌汁 413kcal	ご飯 サバの照り焼き 鶏肉のすき煮 味噌汁 488kcal	ご飯 アジの南蛮漬け オクラと山芋サラダ 味噌汁 451kcal
ざるそば+一品	揚げ玉豆腐丼	ミートソーススパゲッティ	ぶっかけうどん(冷)	カレーライス	豚生姜焼き丼

ミライフプロジェクト新瑞橋 令和6年7月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
15	16	17	18	19	20
ご飯 カレイの西京焼き 肉じゃが 味噌汁 400kcal	ご飯 プリの生姜煮 大豆と昆布のうま煮 味噌汁 499kcal	ご飯 カニクリームコロッケ 野菜のコンソメ煮 オニオンスープ 523kcal	ご飯 赤魚の西京焼き がんもの含め煮 味噌汁 400kcal	ご飯 味噌だれチキン マカロニサラダ 味噌汁 499kcal	ご飯 ネギ塩豚ロース焼 チャプチェ 味噌汁 497kcal
牛丼	ナポリタンスパゲッティ	鶏そば(温)	甘辛チキン丼	ざるそば+一品	きのこうどん(温)
22	23	24	25	26	27
ご飯 麻婆茄子 焼きビーフン 中華スープ 583kcal	雑穀米入りご飯 あじフライ ブロッコリーのお浸し 味噌汁 445kcal	ご飯 サバの味噌煮 菜の花の辛し和え お吸い物 485kcal	ご飯 ビーマンの肉詰め 厚揚げの彩り炒め 味噌汁 467kcal	ご飯 豆腐ローフ 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁 495kcal	ご飯 プリの甘酢あんかけ 切り干し大根の煮付 味噌汁 462kcal
冷やしたぬきそば	きつねうどん(温)	チキン南蛮丼	焼きそば	味噌だれチキン丼	ミートソーススパゲッティ
29	30	31	*選択メニューには副菜等も含まれます。 *メニューは変更となる場合があります。 *7月23日に雑穀米ご飯をメニューにとりいれました。白米だけでは足りないビタミンミネラル類、食物繊維などをバランスよく取り入れることができます！ 腸内環境を整えて便秘解消、免疫向上にも期待できます！是非ご賞味下さい。		
ご飯 豚肉の湯葉あんかけ 揚げ茄子といんげんの味噌和え 味噌汁 495kcal	ご飯 牛焼肉 ほうれん草の白和え 味噌汁 428kcal	ご飯 鶏のから揚げ 黒酢春雨サラダ 中華スープ 491kcal			
揚げ玉豆腐丼	ピリ辛焼きうどん	ぶっかけうどん(冷)			