

月	火	水	木	金	土
					
	1	2	3	4	5
	ご飯 あじフライ ブロッコリーのお浸し 味噌汁 439kcal	ご飯 豚の生姜焼き ごぼうサラダ 味噌汁 560kcal	五目ご飯 お魚色々 野菜のコンソメ煮 味噌汁 450kcal	雑穀米入りご飯 ピーマンの肉詰め 厚揚げの彩り炒め 味噌汁 467kcal	ちらし寿司 イワシ梅煮 彩野菜と昆布の和え物 味噌汁
	麻婆茄子丼	和風スパゲッティ	ざるそば＋一品	ナポリタンスパゲッティ	ぶっかけうどん(冷)
7	8	9	10	11	12
ご飯 照り焼きハンバーグ ジャがいもの煮物 味噌汁 537kcal	雑穀米入りご飯 牛焼肉 白和え 味噌汁 423kcal	ご飯 黒ムツの煮付 五目きんぴら 味噌汁 475kcal	ご飯 カレイの西京焼き あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁 400kcal	ご飯 鶏のから揚げ 黒酢春雨サラダ 中華スープ 491kcal	ご飯 サバ塩焼き 青菜煮浸し 味噌汁 466kcal
ざるそば＋一品	ぶっかけうどん(冷)	揚げ玉豆腐丼	きのこと豚のあんかけ丼	きつねうどん(温)	牛焼肉丼

ミライプロジェクト新瑞橋 令和6年10月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
14	15	16	17	18	19
雑穀米入りご飯 アジの西京焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁 411kcal	ご飯 牛肉コロッケ 花野菜の洋風煮 味噌汁 511kcal	ご飯 タラ塩麹焼き 牛肉ごぼう 味噌汁 431kcal	ご飯 酢豚 焼きビーフン 味噌汁 547kcal	ご飯 プリの生姜煮 木の実和え 味噌汁 540kcal	ご飯 鶏肉のオニオンソース 南瓜のクリーム煮 味噌汁 413kcal
豚の生姜焼き丼	焼きそば	味噌だれチキン丼	きつねうどん(温)	照り焼きチキン丼	ざるそば+一品
21	22	23	24	25	26
ご飯 カレイの煮付 さつま芋と昆布の和え物 味噌汁 421kcal	ご飯 グリルチキン ぜんまい煮 味噌汁 410kcal	ご飯 カツの卵とじ煮 菜の花の辛し和え 味噌汁 530kcal	雑穀米入りご飯 ささみフライ ほうれん草のお浸し 味噌汁 531kcal	ご飯 八宝菜 黒酢春雨サラダ 中華スープ 466kcal	ご飯 サワラの揚げ煮 白和え 味噌汁 490kcal
アジの南蛮丼	ミートソーススパゲッティ	きのこうどん(温)	焼きそば	親子丼	麻婆茄子丼
28	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。 	
ご飯 豚肉のすだちおろし ブロッコリーのお浸し 味噌汁 423kcal	ご飯 カレイの西京焼き 冬瓜そぼろあんかけ 味噌汁 400kcal	雑穀米入りご飯 チキン南蛮 切り干し大根の煮付 味噌汁 523kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 筑前煮 味噌汁 499kcal		
たぬきうどん(温)	ロコモコ丼	焼うどん	ささみ味噌カツ丼		