

ミライプロジェクト新瑞橋

令和6年11月

献立表（前半）

月	火	水	木	金	土
				1	2
				ご飯 鶏の照り焼き 白和え お吸い物 435kcal	ちらし寿司 彩野菜のよせ揚げ 菜の花の辛し和え 味噌汁 495kcal
				ナポリタンスパゲティ	ざるそば＋一品
4	5	6	7	8	9
ご飯 サンマのみぞれ煮 厚揚げの彩炒め 味噌汁 461kcal	ご飯 豚ロースマリネ ブロッコリーのお浸し 味噌汁 420kcal	ご飯 プリの甘酢あんかけ 五目きんぴら 味噌汁 458kcal	雑穀米入りご飯 お魚色々 冬瓜そぼろあんかけ 味噌汁 501kcal	ご飯 牛焼肉 わかめと水くわいの酢の物 味噌汁 405kcal	ご飯 ささみフライ 白菜のお浸し 味噌汁 440kcal
麻婆茄子丼	きつねうどん(温)	すき焼き風丼	ミートソーススパゲティ	中華丼	焼うどん
11	12	13	14	15	16
ご飯 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 571kcal	雑穀米入りご飯 サケの塩焼き 厚揚げの彩炒め 味噌汁 434kcal	ご飯 赤魚の西京焼き 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁 444kcal	ご飯 グリルチキン 大豆と昆布のうま煮 味噌汁 437kcal	五目ご飯 タラの塩麴焼き ぜんまい煮 味噌汁 400kcal	ご飯 豆腐ローフ かぼちゃの含め煮 味噌汁 467kcal
きのこおろし蕎麦(冷)	ナポリタンスパゲティ	たぬきうどん(温)	雑穀米ガーリックチャーハン	甘辛チキン丼	親子丼

ミライプロジェクト新瑞橋 令和6年11月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23
ご飯 牛うま煮 わかめと水くわいの酢の物 味噌汁 534kcal	ご飯 お魚色々定食 (惣菜、味噌汁) 450kcal	ご飯 鶏肉のオニオンソース 豆のヘルシーサラダ オニオンコンソメスープ 458kcal	ご飯 酢豚 鶏そぼろ中華春雨 中華スープ 488kcal	雑穀米入りご飯 カレイの煮付 厚揚げの彩炒め 味噌汁 422kcal	ご飯 天ぷら盛り合わせ 彩野菜と昆布の和え物 味噌汁 523kcal
和風スパゲッティ	豚角煮チャーハン	カレーライス	きのご蕎麦(温)	あんかけうどん(温)	大人のお子様ランチ
25	26	27	28	29	30
雑穀米入りご飯 サワラの揚げ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 470kcal	ご飯 おろしボン酢ハンバーグ 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁 670kcal	ご飯 豚の角煮 黒酢春雨サラダ 味噌汁 567kcal	ご飯 アジの南蛮漬け ポテトサラダ 味噌汁 515kcal	ご飯 カツの卵とじ煮 キャベツの酢の物 味噌汁 530kcal	ご飯 サバの照り焼き 鶏肉のすき煮 味噌汁 488kcal
鶏蕎麦(温)	揚げ玉豆腐丼	ミートソーススパゲティ	味噌だれチキン丼	焼きそば	豚生姜焼き丼



* 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。