

ミライプロジェクト新瑞橋

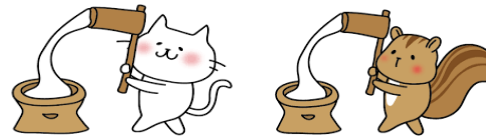
令和7年1月

献立表（前半）

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|--|---|---|
|  | | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 赤飯 黒ムツの煮付 冬瓜そぼろあんかけ 味噌汁 476kcal | 赤飯 かれのいの西京焼き キャベツの酢の物 味噌汁 400kcal | 赤飯 豚肉のすだちおろし ブロッコリーのお浸し 味噌汁 424kcal | 赤飯 豆腐ハンバーグ 五目きんぴら 味噌汁 484kcal | 赤飯 ミートローフ 花野菜の洋風煮 味噌汁 497kcal | 赤飯 プリの甘酢あんかけ ごぼうサラダ 味噌汁 554kcal |
| ナポリタンスパゲティ | カレーライス | あんかけうどん(温) | 親子丼 | きつねうどん(温) | ためき蕎麦(温) |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| ご飯 サンマのみぞれ煮 厚揚げの彩炒め 味噌汁 443kcal | 五目御飯 彩野菜のよせ揚げ 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 498kcal | ご飯 サーモンソテー 野菜のコンソメ煮 味噌汁 400kcal | 雑穀米ご飯 牛焼肉 わかめと水くわいの酢の物 味噌汁 416kcal | ご飯 サバの塩焼き さつまいもと豆昆布の和え物 味噌汁 507kcal | ご飯 メンチカツ 白菜のお浸し 味噌汁 550kcal |
| ロコモコ丼 | きのご蕎麦(温) | すき焼き風丼 | 和風スパゲッティ | 麻婆豆腐丼 | 焼きそば |

ミライプロジェクト新瑞橋 令和7年1月 献立表(後半)

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|---|---|--|-------------------------------------|
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| ご飯 鶏肉のトマトソース 花野菜の洋風煮 味噌汁 400kcal | 雑穀ご飯 イワシの生姜煮 菜の花の辛し和え 味噌汁 400kcal | ご飯 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 571kcal | ご飯 タラ塩麹焼き 大豆と昆布のうま煮 味噌汁 410kcal | ご飯 サバの味噌煮 きんぴらごぼう お吸い物 510kcal | ご飯 お魚色々定食 (惣菜、味噌汁) 450kcal |
| 担々麺風混ぜうどん | 味噌だれチキン丼 | 揚げ玉豆腐丼 | カレーライス | ミートソーススパゲッティ | チキン南蛮丼 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| ご飯 牛うま煮 わかめと水くわいの酢の物 味噌汁 529kcal | ご飯 鶏肉のオニオンソース 野菜の甘酢あんかけ オニオンコンソメスープ 413kcal | 五目御飯 豆腐ローフ かぼちゃの含め煮 味噌汁 465kcal | ご飯 酢豚 鶏のそぼろ中華春雨 中華スープ 488kcal | 雑穀米ご飯 牛肉コロツケ 野菜マリネ 味噌汁 514kcal | |
| あんかけうどん(温) | 焼うどん | おろし鶏ササミカツ丼 | きのご蕎麦(温) | 鶏うどん(温) | |



* 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。