

ミライプロジェクト新瑞橋

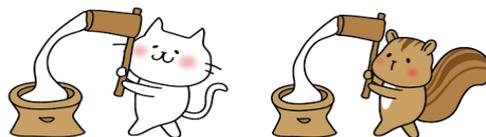
令和7年1月

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

## ミライブロジェクト新瑞橋 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。