

## ミライプロジェクト新瑞橋

令和7年3月

## 献立表（前半）

| 月                                                                                  | 火                                            | 水                                          | 木                                                    | 金                                            | 土                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                                                                                    |                                              |                                            |                                                      |                                              | 1                                          |
|  |                                              |                                            |                                                      |                                              | ご飯<br>サバの味噌煮<br>青菜のお浸し<br>お吸い物<br>494kcal  |
|                                                                                    |                                              |                                            |                                                      |                                              | ミートソーススパゲッティ                               |
| 3                                                                                  | 4                                            | 5                                          | 6                                                    | 7                                            | 8                                          |
| ちらし寿司<br>信田煮<br>菜の花の辛し和え<br>お吸い物<br>511kcal                                        | ご飯<br>鶏肉の湯葉あんかけ<br>白菜煮浸し<br>味噌汁<br>415kcal   | ご飯<br>ネギ塩豚ロース焼<br>炒り豆腐<br>味噌汁<br>483kcal   | 雑穀米入りご飯<br>サバ照り焼き<br>あさりとキャベツの生姜和え<br>味噌汁<br>446kcal | ご飯<br>お魚色々定食<br>（惣菜、味噌汁）<br>450kcal          | ご飯<br>ささみフライ<br>五目きんぴら<br>味噌汁<br>537kcal   |
| きつねうどん（温）                                                                          | 揚げ玉豆腐丼                                       | 焼きそば                                       | チキン南蛮丼                                               | ロコモコ丼                                        | あんかけ蕎麦（温）                                  |
| 10                                                                                 | 11                                           | 12                                         | 13                                                   | 14                                           | 15                                         |
| ご飯<br>牛焼肉<br>わかめと水くわいの酢の物<br>味噌汁<br>409kcal                                        | 雑穀米入りご飯<br>タラ塩麹焼き<br>鶏のすき煮<br>味噌汁<br>406kcal | ご飯<br>麻婆茄子<br>海老チリソース煮<br>中華スープ<br>462kcal | ご飯<br>赤魚の西京焼き<br>白菜の煮浸し<br>味噌汁<br>400kcal            | ご飯<br>豚ロースマリネ<br>切り干し大根の煮付<br>味噌汁<br>433kcal | ご飯<br>イワシの梅煮<br>海老と大根の煮物<br>味噌汁<br>431kcal |
| 和風スパゲッティ                                                                           | 豚生姜焼き丼                                       | きのご蕎麦（温）                                   | 豚角煮チャーハン                                             | たぬきうどん（温）                                    | 牛焼肉丼                                       |

# ミライブロジェクト新瑞橋 令和7年3月 献立表(後半)

| 月                                                                          | 火                                                                                                                                                         | 水                                                                            | 木                                                                             | 金                                                                         | 土                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 17                                                                         | 18                                                                                                                                                        | 19                                                                           | 20                                                                            | 21                                                                        | 22                                                                        |
| <b>ご飯</b><br><b>ミニチキン南蛮</b><br><b>ブロッコリーのお浸し</b><br><b>味噌汁</b><br>498kcal  | <b>ご飯</b><br><b>カレイの西京焼き</b><br><b>切り干し大根</b><br><b>味噌汁</b><br>400kcal                                                                                    | <b>雑穀米入りご飯</b><br><b>鶏の照り焼き</b><br><b>冬瓜そぼろあんかけ</b><br><b>味噌汁</b><br>438kcal | <b>ご飯</b><br><b>ミートローフ</b><br><b>花野菜の洋風煮</b><br><b>オニオンコンソメスープ</b><br>477kcal | <b>ご飯</b><br><b>アジの西京焼き</b><br><b>ぜんまい煮</b><br><b>味噌汁</b><br>400kcal      | <b>お魚色々定食</b><br><b>ほうれん草のお浸し</b><br><b>味噌汁</b><br>450kcal                |
| <b>焼うどん</b>                                                                | <b>味噌だれチキン丼</b>                                                                                                                                           | <b>山菜うどん(温)</b>                                                              | <b>きつねうどん(温)</b>                                                              | <b>ナポリタンスパゲッティ</b>                                                        | <b>にゅう麺(温)</b>                                                            |
| 24                                                                         | 25                                                                                                                                                        | 26                                                                           | 27                                                                            | 28                                                                        | 29                                                                        |
| <b>ご飯</b><br><b>サンマのみぞれ煮</b><br><b>冬瓜のそぼろあんかけ</b><br><b>味噌汁</b><br>449kcal | <b>五目御飯</b><br><b>彩り野菜のよせ揚げ</b><br><b>厚揚げの彩り炒め</b><br><b>味噌汁</b><br>496kcal                                                                               | <b>ご飯</b><br><b>赤魚の西京焼き</b><br><b>肉じゃが</b><br><b>味噌汁</b><br>400kcal          | <b>ご飯</b><br><b>サバの塩焼き</b><br><b>きんぴらごぼう</b><br><b>味噌汁</b><br>477kcal         | <b>雑穀米入りご飯</b><br><b>牛肉コロッケ</b><br><b>白菜のお浸し</b><br><b>味噌汁</b><br>500kcal | <b>ご飯</b><br><b>ネギ塩豚ロース焼</b><br><b>切り干し大根の煮付</b><br><b>味噌汁</b><br>462kcal |
| <b>麻婆茄子丼</b>                                                               | <b>あんかけうどん(温)</b>                                                                                                                                         | <b>親子丼</b>                                                                   | <b>牛丼</b>                                                                     | <b>焼きそば</b>                                                               | <b>たぬき蕎麦(温)</b>                                                           |
| 31                                                                         |  <div> <p>* 選択メニューには副菜等も含まれます。</p> <p>* メニューは変更となる場合があります。</p> </div> |                                                                              |                                                                               |                                                                           |                                                                           |
| <b>ご飯</b><br><b>サーモンソテー</b><br><b>厚揚げの彩り炒め</b><br><b>味噌汁</b><br>437kcal    |                                                                                                                                                           |                                                                              |                                                                               |                                                                           |                                                                           |
| <b>ミートソーススパゲッティ</b>                                                        |                                                                                                                                                           |                                                                              |                                                                               |                                                                           |                                                                           |