

ミライプロジェクト新瑞橋

令和8年1月 献立表（前半）

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
					お休み
5	6	7	8	9	10
赤飯 タラの塩麹焼き 炒り豆腐 味噌汁 400kcal	赤飯 鶏肉と根菜の黒酢あんかけ モロヘイヤのお浸し 味噌汁 479kcal	赤飯 牛うま煮 ワカメと水くわいの酢の物 味噌汁 531kcal	赤飯 炭火焼き鳥 揚げ茄子とインゲンの味噌和え 味噌汁 428kcal	赤飯 イワシの生姜煮 筑前煮 味噌汁 419kcal	赤飯 スケソウダラの揚げ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 443kcal
信田うどん(温)	月見そば(温)	きつねうどん(温)	きのこあんかけそば(温)	かけうどん(温)	鶏そば(温)
12	13	14	15	16	17
ご飯 お魚色々 鶏と根菜の黒酢あんかけ 味噌汁 450kcal	ご飯 サワラの野菜入り煮付け 鶏肉のすき煮 味噌汁 445kcal	ご飯 赤魚の西京焼き 南瓜の煮物 味噌汁 411kcal	五目ご飯 豆腐ローフ フキの酢味噌和え 味噌汁 451kcal	ご飯 ピーマンの肉詰め 切干大根の煮付け 味噌汁 413kcal	ご飯 アジの西京焼き 肉じゃが 味噌汁 401kcal
和風きのこスパゲティ	チキン南蛮丼	豚しょうが焼き丼	かけうどん(温)	焼きうどん	カレーライス

ミライフプロジェクト新瑞橋 令和8年1月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24
ご飯 グリルチキン オクラと山芋のサラダ 味噌汁	ご飯 豚の角煮 インゲンと白木耳のナムル 味噌汁	ご飯 タラの塩麹焼き 青菜の煮浸し 味噌汁	ご飯 おろしハンバーグ パンプキンサラダ 味噌汁	ご飯 カレイの煮付け 高野豆腐の含め煮 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ 牛肉ごぼう 味噌汁
409kcal	550kcal	358kcal	637kcal	414kcal	545kcal
豆腐ローフあんかけうどん(温)	麻婆豆腐丼	豚フレーク丼	焼きそば	すき焼き風うどん(温)	ささみ味噌カツ丼
26	27	28	29	30	31
ご飯 豚ロース生姜焼き オクラと湯葉のおかか和え 味噌汁	ご飯 味噌だれチキン 菜の花の辛子和え お吸い物	ご飯 牛焼肉 野菜のソテー 味噌汁	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ワカメと水くわいの酢の物 味噌汁	ご飯 サバの塩焼き フキと筍の白和え 味噌汁	ご飯 豚ロースのマリネ 豚バラ大根 味噌汁
457kcal	433kcal	415kcal	400kcal	488kcal	484kcal
焼きそば	あんかけうどん(温)	かけそば(温)	ソースチキンカツ丼	味噌だれチキン丼	ナポリタンスパゲティ



*選択メニューには副菜等も含まれます。
 *選択メニューにご飯・汁物が付いていない場合、
 *メニューは変更となる場合があります。

