

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ご飯 赤魚西京焼き きんぴらごぼう 味噌汁 404kcal	ご飯 ミートローフ 海老団子と大根煮物 味噌汁 494kcal	ご飯 サンマみぞれ煮 厚揚げの彩り炒め 味噌汁 450kcal
			ミニカツカレー	焼きうどん	きのこそば(温)
5	6	7	8	9	10
ご飯 お魚いろいろ 小鉢 味噌汁 400kcal	ご飯 カレイ煮付け オクラと湯葉のおかか和え 味噌汁 400kcal	ごはん メヌケみりん醤油焼き 小松菜お浸し 味噌汁 400kcal	ご飯 アジ南蛮漬け 鶏肉のすき煮 味噌汁 525kcal	ご飯 イワシ梅煮 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 400kcal	ご飯 バサ塩レモンソテー焼き キャベツのマヨサラダ 味噌汁 493kcal
豚生姜焼き丼	鶏そば(温)	ミートスパゲッティ	豚角煮チャーハン	和風スパゲッティ	牛焼肉丼
12	13	14	15	16	17
ご飯 牛うま煮 菜の花お浸し 味噌汁 476kcal	ご飯 鶏照り焼き 揚げ茄子といんげんの味噌和え 味噌汁 510kcal	ご飯 マスのちゃんちゃん焼き風 たまごサラダ 味噌汁 445kcal	ご飯 ぶり大根 白菜煮浸し 味噌汁 425kcal	ご飯 オムレツ・からあげ 野菜のマリネ 味噌汁 456kcal	五目ご飯 豆腐ローフ 若竹煮 味噌汁 433kcal
玉子焼きあんかけ丼	焼きそば	ささみ味噌カツ丼	きのこあんかけうどん(温)	たぬきそば(温)	きつねうどん(温)

ミライフプロジェクト新瑞橋 令和8年 10月 献立表(後半)

月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24
ご飯 信田煮 豚バラ大根 味噌汁 461kcal	五目ご飯 お魚いろいろ 小鉢 味噌汁 410kcal	ご飯 赤魚西京焼き 切干大根の煮付け 味噌汁 446kcal	ご飯 とんかつ 彩り白菜漬け 味噌汁 511kcal	ご飯 白身魚の西京焼き 肉じゃが 味噌汁 430kcal	ご飯 牛焼肉 野菜炒め 味噌汁 440kcal
焼きうどん	塩豚ロース丼	麻婆なす丼	ナポリタンスパゲッティ	チキンナゲットカレー	揚げ玉豆腐丼
26	27	28	29	30	31
ご飯 たら塩麴焼き 大根なます 味噌汁 400kcal	ご飯 豚角煮 春雨サラダ 味噌汁 526kcal	ご飯 ミニチキン南蛮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 490kcal	ご飯 ささみフライ 緑野菜のペペロンチーノ 味噌汁 498kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ(デミグラス) キャベツのマヨサラダ 味噌汁 489kcal	ご飯 若鶏のカレー焼き ブロッコリーのシーザーサラダ 味噌汁 442kcal
鶏カレーうどん(温)	揚げ玉豆腐丼	にゅうめん(温)	麻婆豆腐丼	信田うどん(温)	焼きそば



* 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、ご希望する方は付けることができます。

* メニューは変更となる場合があります。

