

令和7年1月の献立表

株式会社MTT

6日（月）		7日（火）		8日（水）		9日（木）		10日（金）		11日（土）	
朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
もやしと人参の胡麻酢和え	牛肉と玉ねぎ炒め	ポテトのマヨネーズ焼き	しょうゆラーメン	チーズオムレツ	麻婆茄子	鮭魚のバター焼き	豚肉と野菜の香味炒め	ウナナーチーズ焼き	鯖の味噌煮	たけのことエビの塩炒め	親子丼
ブレーンオムレツ	温キャベツサラダ	鶏もも肉の照り焼き	チキンとセロリのマスタード	きゅうりとちくわのサラダ	魚の唐揚げへ野菜あんかけへ	温野菜サラダ	マボロ豆腐	豚肉、ごぼうと糸こんにゃくの煮物	あったかおろし豆腐	レタスサラダ	副菜（冷蔵庫調整）
果物	さつまいもレモン煮	（レタスサラダ添え）	サラダ	食パン	白菜と鶏団子の春雨スープ	（キャベツ）	しいたけとささみの中華スープ	果物	フレッシュサラダ	椎茸入れごはん	カルピスゼリー
ご飯	白ご飯	ご飯	かぼちゃの煮物	果物	赤ご飯	中華スープ（ワカメと卵）	ご飯	牛乳・パン	中華スープ（トマトと卵）	もやしとワカメの中華スープ	白菜とえのきの中華風スープ
味噌汁（寒天 豆腐 ワカメ）	チンゲン菜と豚肉のとりみスープ	味噌汁（豆腐、ワカメ、寒天）	ヨーグルト	牛乳	ヨーグルト	白ごはん	果物	コーヒーか紅茶	ヨーグルト	コーヒーか紅茶	ヨーグルト
コーヒーか紅茶	ヨーグルト	果物	コーヒーか紅茶	コーヒーか紅茶		コーヒーか紅茶	ヨーグルト	納豆	白ご飯	果物	
13日（月）		14日（火）		15日（水）		16日（木）		17日（金）		18日（土）	
<div></div>	成人の日	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
		ほうれん草とベーコンのスパゲッティ	鶏のから揚げ	肉味噌さしめん	とり天丼	ウナナーと野菜のソテー	とんかつ	白身魚のフリッターの	牛肉とトマト炒め	白菜の刈込み煮	肉じゃがー
		納豆	（レタス添え）	おでん	コルスロサラダ	さつまいもの甘煮	キャベツサラダ（トマト添え）	蓮根サラダ	おでん（豆腐、大根、こんにゃく）	チキンソテー	ブロッコリーとゆで卵の
		煮しなすとサラダチキンの中華和え	アボカドと豆腐サラダ	（大根 こんにゃく 卵）	かぼちゃの煮物	鶏団子と白菜のスープ煮	春菊としめじのおひたし	揚げボールの煮物	キュウリとワカメのサラダ	果物	フレンチサラダ
		白菜と春雨スープ	マカロニのデミソース煮	果物	「定番68頁」	白ごはん	味噌汁（寒天 ワカメ 豆腐）	果物	ご飯	パン	きのこのお吸い物
		果物	赤ご飯	コーヒーか紅茶	きのこのスープ	果物	赤ご飯	ご飯	ヨーグルト	牛乳	赤ご飯
		コーヒーか紅茶	えのきと卵のすまし汁		「厳選スープレシビ」72頁	コーヒーか紅茶	ヨーグルト	コーヒーか紅茶		コーヒーか紅茶	ヨーグルト
		ヨーグルト		ヨーグルト							
20日（月）		21日（火）		22日（水）		23日（木）		24日（金）		25日（土）	
朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
肉ピラフ	ほっこりクリームチー	卵とゴーヤー炒め	具だくさん肉野菜豆腐のお鍋	ムニエルとポテトのゆでサラダ	カレーうどん	豚肉の生姜焼き	魚の照り焼き（または肉料理）	牛肉とごぼうのうま煮	ふわふわ親子丼	ピーマンの肉詰め焼き	鮭とほうれんそうのクリーム煮
納豆	かぼちゃコロツタ	ホーカイイナ	そばかうどん	果物	かぼちゃのひき肉あんかけ	温野菜サラダ	フレッシュサラダ	小松ともやしの卵炒め	キャベツのチーズサラダ	きゅうりのめんつゆごまナムル	オクラとミニトマトの酢味噌和え
ジャキジャキ大根サラダ	コルスロサラダ	果物	じゃが芋サラダ	ひと口チキンソテー	キャベツと鶏団子のスープ	人参ぎつしりオムレツ	卵とトマトの中華スープ	果物	人参と大根の春雨スープ	ご飯 味噌汁	かぼちゃクッキー
果物	赤ごはん	パン 牛乳	ヨーグルト	パン 牛乳	ヨーグルト	ご飯 味噌汁	赤ご飯 果物	ご飯 味噌汁	ヨーグルト	果物	小ライス
味噌汁（寒天 豆腐 ワカメ）	ヨーグルト	コーヒーか紅茶		コーヒーか紅茶		コーヒーか紅茶	ヨーグルト	コーヒーか紅茶		コーヒーか紅茶	ヨーグルト
27日（月）		28日（火）		29日（水）		30日（水）		31日（水）			
朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食		
鶏むね肉のパン粉焼き	名古屋風味噌カツ	卵の目玉焼き	豚こまときのこの中華丼	タラのネギあんかけ	長崎風ちゃんぽん	miniハンバーグ	鯖の味噌煮（フレッシュサラダ 添え）	ミートソース	鮭魚と野菜のソテー		
キャベツサラダ	コルスロサラダ 果物	サラダチキン	チンゲン菜とちくわのピリ辛和え	ポテトサラダの焼きコロツケ	セロリとエビのガリパタ炒め	ブロッコリーと卵のサラダ	なすの焼きびたし	白菜と春雨のとりと煮	大根とこんにゃくのうま煮		
ひじきとほうれん草のごま和え	たたき長芋のとりとろスープ	食パン	玉ねぎとワカメの中華スープ	ご飯	コルスロサラダ	パンのごま油焼き	鶏団子スープ（人参とゴボウ入り）	ゴーヤと卵の炒め	ひき肉とニラの胡麻スープ		
味噌汁（寒天 豆腐 ワカメ）	ヨーグルト	牛乳	ヨーグルト	味噌汁	果物	牛乳・紅茶	白ご飯	果物	赤ご飯		
コーヒーか紅茶	白ご飯	コーヒーか紅茶	果物	コーヒーか紅茶	ヨーグルト	果物	ヨーグルト	コーヒーか紅茶	ヨーグルト		