

## 令和7年2月の献立表

株式会社MTT管理部

1日 (土)

|               |                 |
|---------------|-----------------|
| 朝食            | 夕食              |
| トマトと卵炒め       | 豚肉生姜焼き          |
| コールスローサラダ     | レタスサラダ          |
| パン            | ほうれん草とちくわのおかか和え |
| 白菜スープ         | ご飯 納豆           |
| 「厳選スープレシピ」73頁 | 団子入りお吸い物        |
| 果物            | 「厳選スープレシピ」73頁   |

果物

8日 (土)

|           |            |
|-----------|------------|
| 朝食        | 夕食         |
| 目玉焼き      | 照りマヨハンバーグ  |
| じゃがいもサラダ  | * ブロッコリー添え |
| 果物        | もやし胡麻和え    |
| 赤ご飯       | ご飯         |
| 紅茶かコーヒー   | ヨーグルト      |
| 味噌汁 (玉ねぎ) | 味噌汁 (玉ねぎ)  |

9日 (日)

|         |               |
|---------|---------------|
| 朝食      | 夕食            |
| ミートボール  | ポークカレーライス     |
| さつまいももち | 野菜サラダ         |
| 牛乳      | ⇒ 冷蔵庫在庫調整     |
| レタスサラダ  | ヨーグルト         |
| 食パン     | ささみとレタスの春雨スープ |
| 果物      | 納豆            |

10日 (月)

|          |               |
|----------|---------------|
| 朝食       | 夕食            |
| いかと里芋の煮物 | ホッケの塩焼き       |
| 「定番」30頁  | 胡瓜とワカメのサラダ    |
| 豆腐焼く     | 卵とレタスのバター醤油炒め |
| ゆでキャベツ   | ご飯            |
| ご飯 果物    | ヨーグルト         |
| 緑茶かコーヒー  | 味噌汁 (鶏肉団子)    |

11日 (火)

|               |           |
|---------------|-----------|
| 朝食            | 夕食        |
| 簡単お赤飯         | 鶏肉の照り焼き   |
| レンコンサラダ       | 銀鮭バター焼き   |
| 白菜とワカメのサラダ    | ハヤシライス    |
| 人参のごま和え       | ミートボール    |
| ご飯            | 野菜サラダ     |
| ヨーグルト         | さつまいももち   |
| 中華スープ (小松菜と卵) | 牛乳        |
| ご飯            | ⇒ 冷蔵庫在庫調整 |
| 中華スープ (卵とトマト) | レタスサラダ    |
| 果物            | ヨーグルト     |
| 緑茶かコーヒー       | 食パン       |

12日 (水)

|               |           |
|---------------|-----------|
| 朝食            | 夕食        |
| 鶏ひき肉とひじきのつくね  | 簡単お赤飯     |
| miniハンバーグ     | 鶏肉の照り焼き   |
| レタスサラダ        | 銀鮭バター焼き   |
| 食パン           | ハヤシライス    |
| 大根とキャベツの      | ミートボール    |
| コンソメスープ       | 野菜サラダ     |
| (寒天入り)        | さつまいももち   |
| 「厳選スープレシピ」72頁 | 牛乳        |
| 緑茶かコーヒー       | ⇒ 冷蔵庫在庫調整 |
| 果物            | レタスサラダ    |
| 中華スープ (卵とトマト) | ヨーグルト     |
| 緑茶かコーヒー       | 食パン       |

13日 (木)

|                |                   |
|----------------|-------------------|
| 朝食             | 夕食                |
| スパイシーししゃも      | 老鶏白菜 (肉、木耳、白菜、粉丝) |
| 大根、こんにゃく、豆腐の煮物 | 海老とゴーヤーのチャンプルー    |
| さつまいもレモン煮      | 鶏肉のから揚げ           |
| きんぴらごぼう        | レタスと豆苗サラダ         |
| レンコンサラダ        | ご飯                |
| キャベツのチーズサラダ    | ひじきとほうれん草のごま和え    |
| アボカドと豆腐サラダ     | ささみと青菜のごま和え       |
| ご飯             | キヤベツとパプリカのサラダ     |
| ヨーグルト          | パン                |
| 中華スープ (卵とトマト)  | ご飯                |
| 果物             | 牛乳                |
| 紅茶かコーヒー        | 緑茶かコーヒー           |

14日 (金)

|               |               |
|---------------|---------------|
| 朝食            | 夕食            |
| 肉じゃが          | 鰯のフライ         |
| レタスサラダ        | 鶏肉と野菜のうま煮     |
| ささみと青菜のごま和え   | キヤベツとパプリカのサラダ |
| キャベツとパプリカのサラダ | ご飯            |
| パン            | 牛乳            |
| 牛乳            | 白菜とえのきの中華風スープ |
| 緑茶かコーヒー       | 緑茶かコーヒー       |

15日 (土)

|               |               |
|---------------|---------------|
| 朝食            | 夕食            |
| オムライス         | 鮭のムニエル        |
| 「定番」36頁       | 「定番」45頁       |
| ポテトサラダ「定番」45頁 | ワカメと玉ねぎの中華スープ |
| ご飯 ヨーグルト      | ご飯 納豆         |

16日 (日)

|               |                 |
|---------------|-----------------|
| 朝食            | 夕食              |
| トマトと卵炒め       | 豚肉生姜焼き          |
| コールスローサラダ     | レタスサラダ          |
| パン            | ほうれん草とちくわのおかか和え |
| 白菜スープ         | ご飯 納豆           |
| 「厳選スープレシピ」73頁 | 団子入りお吸い物        |
| 果物            | 「厳選スープレシピ」73頁   |

17日 (月)

|               |               |
|---------------|---------------|
| 朝食            | 夕食            |
| 卵の目玉焼き        | 鰯のフライ         |
| * ナポリタン*      | 鶏肉と野菜のうま煮     |
| 白菜と卵のさつまいしサラダ | キヤベツとパプリカのサラダ |
| ねぎのコンソメスープ    | ご飯            |
| 牛乳 食パン        | 牛乳            |
| 緑茶かコーヒー       | 緑茶かコーヒー       |

18日 (火)

|          |               |
|----------|---------------|
| 朝食       | 夕食            |
| ミートボール   | 鰯のフライ         |
| キャベツサラダ  | 鶏肉と野菜のうま煮     |
| 味噌けんちん煮物 | キヤベツとパプリカのサラダ |
| 赤ご飯      | ご飯            |
| 果物       | 牛乳            |
| 緑茶かコーヒー  | 緑茶かコーヒー       |

19日 (水)

|          |               |
|----------|---------------|
| 朝食       | 夕食            |
| ミートボール   | 鰯のフライ         |
| キャベツサラダ  | 鶏肉と野菜のうま煮     |
| 味噌けんちん煮物 | キヤベツとパプリカのサラダ |
| 赤ご飯      | ご飯            |
| 果物       | 牛乳            |
| 緑茶かコーヒー  | 緑茶かコーヒー       |

20日 (木)

|              |                   |
|--------------|-------------------|
| 朝食           | 夕食                |
| 牛丼 (ジャガイモ入り) | 老鶏白菜 (肉、木耳、白菜、粉丝) |
| フレッシュサラダ     | 海老とゴーヤーのチャンプルー    |
| 温野菜炒め        | 鶏肉のから揚げ           |
| かぼちゃの煮物      | レタスと豆苗サラダ         |
| 果物 赤ご飯       | ご飯                |
| 梅としらすのおかかごはん | ひじきとほうれん草のごま和え    |
| ヨーグルト        | ささみと青菜のごま和え       |
| 味噌汁 (玉ねぎ)    | キヤベツとパプリカのサラダ     |
| 緑茶かコーヒー      | パン                |

21日 (金)

|                |                   |
|----------------|-------------------|
| 朝食             | 夕食                |
| スパイシーししゃも      | 老鶏白菜 (肉、木耳、白菜、粉丝) |
| 大根、こんにゃく、豆腐の煮物 | 海老とゴーヤーのチャンプルー    |
| さつまいもレモン煮      | 鶏肉のから揚げ           |
| きんぴらごぼう        | レタスと豆苗サラダ         |
| レンコンサラダ        | ご飯                |
| キャベツのチーズサラダ    | ひじきとほうれん草のごま和え    |
| アボカドと豆腐サラダ     | ささみと青菜のごま和え       |
| ご飯             | キヤベツとパプリカのサラダ     |
| ヨーグルト          | パン                |
| 中華スープ (卵とトマト)  | 緑茶かコーヒー           |

22日 (土)

|             |               |
|-------------|---------------|
| 朝食          | 夕食            |
| 肉じゃが        | 鰯のフライ         |
| レタスサラダ      | 鶏肉と野菜のうま煮     |
| ささみと青菜のごま和え | キヤベツとパプリカのサラダ |