

| 令和7年3月の献立表 | | | | | | 株式会社MTT | | | | | |
|-----------------|-------------------|----------------|---------------------|----------------|----------------|------------------|----------------|---------------------|------------------|-----------------|----------------|
| | | | | | | 1日（土） | | | | | |
| | | | | | | 朝食 | 夕食 | | | | |
| | | | | | | 牛丼 | 釜揚げうどん | | | | |
| | | | | | | レタスサラダ | 揚げ物添え | | | | |
| | | | | | | かぼちゃの甘煮 | （えびフライ） | | | | |
| | | | | | | 味噌汁 | 白菜サラダ | | | | |
| （豆腐、ワカメ、寒天） | 中華スープ | | | | | | | | | | |
| 果物 | ヨーグルト | | | | | | | | | | |
| 3日（月） | | 4日（火） | | 5日（水） | | 6日（木） | | 7日（金） | | 8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 |
| 麻婆茄子 | ふわふわ親子丼 | 焼きそば | 焼き鯖➦大根おろし添え➦ | miniハンバーグ | ナポリタン | 簡単お赤飯 | 生姜焼き | もやしとちんげん菜のひき肉あんかけ | 鶏もも肉の照り焼き | 鮭魚の照り焼き | 味噌ラーメン |
| ひじきと人参のごま和え | 野菜サラダ | （豚肉、キャベツ） | 温サラダ（ブロッコリー、椎茸、玉ねぎ） | 大根のぞぼろ煮 | （たこ、トマト添え） | ウンナーと野菜のソテー | 白菜サラダ | 「人気おかず480品」27頁 | 長芋ともずく和え | おでん（大根、こんにゃく、卵） | 野菜サラダ |
| 白ご飯 | （キュウリ添え） | アボカドと豆腐のサラダ | ご飯 | レタスサラダ | かぼちゃの煮物 | 大根煮もの | 肉味噌レンコン | 春雨サラダ（「定番レシピ」89頁） | キャベツサラダ | 果物 | 天ぷら |
| 果物 | さつまいもレモン煮 | 「厳選サラダレシピ108頁」 | ヨーグルト | ご飯（のり添え） | 「定番68頁」 | 味噌汁（豆腐 ワカメ 寒天） | ごはん 吸い物 | かりかり雑魚載せ香味混ぜご飯 | ヨーグルト | 新鮮野菜サラダ | ヨーグル |
| 味噌汁（鶏肉団子、大葉） | 白ご飯 | 中華スープ | 団子入りお吸い物 | 白菜と卵のスープ | ヨーグルト | 果物 | ヨーグルト | 「おいしく作れる和食」161頁 | ごぼうのポタージュ | （冷蔵庫在庫調整） | 吸い物 |
| ヨーグルト | ヨーグルト | 果物 | 「厳選スープレシピ」73頁 | 「厳選スープレシピ」67頁 | 味噌汁（チンゲン菜と豆腐） | | | 果物 スープ（冷蔵庫在庫調整） | 「厳選スープレシピ」95頁 | 中華スープ | |
| 10日（月） | | 11日（火） | | 12日（水） | | 13日（木） | | 14日（金） | | 15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 |
| チーズオムレツ | オニオンソースハンバーグ | チキンもも肉とじゃがいも煮 | 味噌野菜ラーメン | 赤ご飯 | 魚の照り焼き | ざるそば | マーボー豆腐 | 豚肉の生姜焼き | 香味漬け焼きチキン | 白菜とホタテ貝のクリーム煮 | 牛丼 |
| 温野菜サラダ | *ナポリタン* | 豆腐焼く | （海老入り） | 肉糸とピーマン炒め | かぼちゃの煮物「定番68頁」 | （もずく、納豆和え） | ポテトサラダ | キャベツサラダ（トマト、キュウリ添え） | *野菜ソテー | 「人気おかず480品」86頁 | マカロニサラダ |
| ご飯 | 白菜のサラダ | 食パン（のり添え） | miniサラダ | なすとキュウリのサラダ | ライス（ゴマかけ） | トマトと卵炒め | 「厳選サラダ」22頁 | 果物 | オクラと長いもともずくの酢のもの | ウンナー焼き、野菜添え | 「厳選サラダ」28頁 |
| 納豆 | 椎茸の吸い物 | 牛乳 | タコとオクラのさつぱりマリネ | 「厳選サラダ」88頁 | ヨーグルト | もやしの中華スープ | 中華スープ（牛肉とトマト） | 味噌汁（しめじ） | ご飯 | 焼きパン | ヨーグルト |
| 味噌汁（寒天 豆腐 ワカメ） | ヨーグルト | 果物 | ヨーグルト | 味噌汁 | キャベツサラダ | 「厳選スープ」75頁 | ご飯 | 白ご飯 | 果物 | 牛乳 | コンソメスープ |
| 果物 | 果物 | | | （豆腐ワカメ寒天ゼラチン） | 味噌汁（チンゲン菜と豆腐） | 果物 | ヨーグルト | | ヨーグルト | 果物 | 果物 |
| 17日（月） | | 18日（火） | | 19（水） | | 20（木） | | 21（金） | | 22（土） | |
| 朝食 | 夕食 | 朝食 | 夕食 | 朝食 | 夕食 | 春分 | | 朝食 | 夕食 | 朝食 | 夕食 |
| 人参入りだし巻き卵 | じゃがいもとたこのポルトガル風炒め | なすの梅肉和え | 肉じゃが | 牛肉とごぼうのしぐれ煮 | 鶏肉の唐揚げ | | | カキと卵炒め | タラのバター焼き | ソーセージとキャベツの煮込み | ひとロチキンソテー |
| 「人気おかず480品」95頁 | 「人気おかず480品」100頁 | 「和のおかず決定版」185頁 | 「おいしく作れる和食」12頁 | 「人気おかず480品」51頁 | レタスサラダ | | | ざるうどん | きんぴらごぼう | 「人気おかず480品」55頁 | 「人気おかず480品」42頁 |
| かぼちゃの甘煮 | 小松菜煮サラダ | ブロッコリーと卵のサラダ | 野菜サラダー | 白菜とワカメのサラダ | （豆腐、ワカメ、玉ねぎ添え） | | | （もずく、納豆か長いも和え） | 「定番71頁」 | レタスとポテトのサラダ | （ブロッコリー添え） |
| 「おいしく作れる和食」116頁 | 果物 味噌汁（玉ねぎ） | 赤ご飯 | グリーン豆ご飯 | 食パン | 煮物（冷蔵庫在庫調整） | | | 果物 | ご飯 レタスサラダ | 「厳選サラダ」70頁 | 野菜サラダー |
| ご飯 | ヨーグルト | ひじきと豆腐のスープ | 味噌汁（豆腐 椎茸 寒天） | 牛乳 | 卵とトマトスープ | | | 豆腐サラダ | ヨーグルト | 牛乳 | ご飯 ヨーグルト |
| 味噌汁（白菜 春雨） | ご飯（焼きのり添え） | 果物 納豆 | ヨーグルト | 果物 | 白ご飯 | | | 味噌汁 | 味噌汁（寒天 豆腐 ワカメ） | 果物 パン | 中華スープ（椎茸） |
| 24日（月） | | 25日（火） | | 26（水） | | 27（木） | | 28（金） | | 29（金） | |
| 朝食 | 夕食 | 朝食 | 夕食 | 朝食 | 夕食 | 朝食 | 夕食 | 朝食 | 夕食 | 朝食 | 夕食 |
| ミートソースナポリタン | 鮭のムニエル | チーズオムレツ | 生姜焼き | ミートソーススパゲティ | 鯖照り焼き | ささみと枝豆のバリバリチーズ焼き | 豚肉カレーライス | オムライス | 牛丼（ジャガイモ入り） | 鶏肉の照り焼き | 照りマヨハンバーグ |
| ごぼうのカレーマヨサラダ | 「定番」36頁 | 野菜サラダ | *コールソローサラダ*添え | ひじきと小松菜和え | キャベツの温野菜 | せりと湯豆腐の卵あんかけ | キャベツサラダ（トマト添え） | ひじきの煮物 | フレッシュ野菜サラダ | 温野菜サラダ | *バスターソテー |
| 「人気おかず480品」117頁 | ポテトサラダ（ブロッコリー添え） | スープ（トマト、セリ） | ジャキジャキ大根サラダ | 果物 | 赤ごはん | 白ご飯 | おでん（大根コンニャク） | 「定番」74頁 | 煮物（冷蔵庫調整） | 中華スープ（卵とトマト） | つぶつぶコンサラダ |
| ご飯 | 味噌汁（玉ねぎ、寒天） | 果物 | ヨーグルト | 味噌汁（豆腐、ワカメ、寒天） | 中華スープ（トマトと卵） | 果物 | 中華スープ | 味噌汁（寒天 豆腐 ワカメ） | スープ（人参、ごぼう、寒天） | 果物 | 椎茸ごはん |
| 味噌汁（寒天 豆腐 ワカメ） | ご飯 | 食パン | コンソメスープ（キャベツ、トマト） | 納豆 | ヨーグルト | 吸い物 | ヨーグルト | 果物 | ヨーグルト | 赤ごはん | ヨーグルト |
| 果物 | ヨーグルト | 牛乳 | ごはん | | | | | | | | |
| 31日（月） | | | | | | | | | | | |
| 朝食 | 夕食 | | | | | | | | | | |
| 目玉焼き | 豆腐とニラの炒め | | | | | | | | | | |
| ウンナー焼き | 豚肉と野菜の塩だれ焼き | | | | | | | | | | |
| キャベツサラダ | ご飯 | | | | | | | | | | |
| 味噌汁 | 味噌汁（玉ねぎ、寒天） | | | | | | | | | | |
| （白菜、春雨、寒天） | ヨーグルト | | | | | | | | | | |
| ご飯 果物 | | | | | | | | | | | |

備考：各朝食後は緑茶か紅茶かコーヒーを提供します。