

令和7年3月の献立表

株式会社MTT

								1日 (土)	
3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)				
朝食 麻婆茄子 ひじきと人参のごま和え 白ご飯 果物 味噌汁 (鶏肉団子、大葉) ヨーグルト	夕食 ふわふわ親子丼 野菜サラダ (キユウリ添え) さつまいもレモン煮 白ご飯 中華スープ ヨーグルト	朝食 焼きそば (豚肉、キャベツ) アボカドと豆腐のサラダ 「厳選サラダレシピ108頁」 ヨーグルト 果物	夕食 焼き鰯~大根おろし添え~ 温サラダ (ブロッコリー、椎茸、玉ねぎ) ご飯 ご飯 (のり添え) 白菜と卵のスープ 団子入りお吸い物 「厳選スープレシピ」73頁	朝食 miniパンバーグ 大根のぼろ煮 レタスサラダ ご飯 白菜と卵のスープ 団子入りお吸い物 「厳選スープレシピ」67頁	夕食 ナポリタン (たこ、トマト添え) がぼちやの煮物 「定番68頁」 ヨーグルト 味噌汁 (チンゲン菜と豆腐)	朝食 簡単お赤飯 ウンナーと野菜のソテー [*] 大根煮もの 肉味噌レンコン 「定番68頁」 ごはん 吸い物 ヨーグルト	夕食 生姜焼き 白菜サラダ 肉味噌レンコン 味噌汁 (豆腐 ワカメ 寒天) ごはん 吸い物 ヨーグルト	朝食 もやしとんげん菜のひき肉あんかけ 「人気おかず480品」27頁 春雨サラダ (「定番レシピ」89頁) かりかり雑魚載せ香味混ぜご飯 果物 スープ (冷蔵庫在庫調整)	夕食 鶏もも肉の照り焼き 長芋ともぞく和え キヤベツサラダ 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 「厳選スープレシピ」95頁
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)				
朝食 チーズオムレツ 温野菜サラダ ご飯 納豆 味噌汁 (寒天 豆腐 ワカメ) 果物	夕食 オニオンソースハンバーグ *ナポリタン* 白菜のサラダ 椎茸の吸い物 ヨーグルト	朝食 チキンもも肉とじゃがいも煮 豆腐焼く (海老入り) 食パン (のり添え) 牛乳 果物	夕食 味噌野菜ラーメン 肉糸とビーマン炒め なすとキュウリのサラダ タコとオクラのさつぱりマリネ 味噌汁 ヨーグルト (豆腐ワカメ寒天ゼラチン)	朝食 赤ご飯 肉糸とビーマン炒め なすとキュウリのサラダ タコとオクラのさつぱりマリネ 味噌汁 ヨーグルト	夕食 魚の照り焼き かぼちゃの煮物「定番68頁」 ライス (ゴマかけ) ヨーグルト キヤベツサラダ	朝食 ざるそば (もぞく、納豆和え) トマトと卵炒め もやしの中華スープ 「厳選スープ」75頁	夕食 マーボー豆腐 ポテトサラダ 中華スープ (牛肉とトマト) ご飯 ヨーグルト	朝食 豚肉の生姜焼き キヤベツサラダ (トマト、キユウリ添え) トマトと卵炒め もやしの中華スープ 「厳選スープ」22頁	夕食 香味漬け焼きチキン *野菜ソテー [*] オクラと長いもともぞくの酢のもの 味噌汁 (しめじ) ご飯
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)				
朝食 人参入りだし巻き卵 「人気おかず480品」95頁 かぼちやの甘煮 「おいしく作れる和食」116頁 ご飯 味噌汁 (白菜 春雨)	夕食 じゅがいもとたこのボルトガル風炒め 「人気おかず480品」100頁 小松菜煮サラダ 果物 味噌汁 (玉ねぎ) ヨーグルト	朝食 なすの梅肉和え 「和のおかず決定版」185頁 プロッコリーと卵のサラダ 赤ご飯 ひじきと豆腐のスープ 果物 納豆	夕食 肉じゃが 「おいしく作れる和食」12頁 野菜サラダ グリーン豆ご飯 味噌汁 (豆腐 椎茸 寒天) ヨーグルト	朝食 牛肉とごぼうのしぐれ煮 「人気おかず480品」51頁 白菜とワカメのサラダ 食パン 牛乳 果物	夕食 鶏肉の唐揚げ レタスサラダ (豆腐、ワカメ、玉ねぎ添え) 煮物 (冷蔵庫在庫調整) 卵とトマトスープ 白ご飯	春分	朝食 カキと卵炒め ざるうどん (もぞく、納豆か長いも和え)	夕食 タラのバター焼き きんぴらごぼう 「定番71頁」 レタスとポテトのサラダ ご飯 レタスサラダ 豆腐サラダ 味噌汁	朝食 ソーセージとキヤベツの煮込み 「人気おかず480品」55頁 レタスとポテトのサラダ 「厳選サラダ」70頁 ご飯 レタスサラダ 牛乳 味噌汁 (寒天 豆腐 ワカメ) 果物 バン
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)				
朝食 ミートソースナポリタン ごぼうのカレーマヨサラダ 「人気おかず480品」117頁 ご飯 味噌汁 (寒天 豆腐 ワカメ) 果物	夕食 鮭のムニエル 野菜サラダ *コールソローサラダ*添え スープ (トマト、セリ) 味噌汁 (玉ねぎ、寒天) 食パン 牛乳	朝食 生姜焼き *コールソローサラダ*添え シャキシャキ大根サラダ ヨーグルト 味噌汁 (豆腐、ワカメ、寒天) コソソメスープ (キヤベツ、トマト) ごはん	夕食 ミートソースパゲティ ひじきと小松菜和え シャキシャキ大根サラダ ヨーグルト 味噌汁 (豆腐、ワカメ、寒天) ナ豆	朝食 鰯照焼き キャベツの温野菜 赤ご飯 中華スープ (トマトと卵) ヨーグルト	夕食 豚肉カレーライス せりと湯豆腐の卵あんかけ キャベツサラダ (トマト添え) 白ご飯 中華スープ 吸い物	春分	朝食 オムライス 白ご飯 (大根コンニャク) 中華スープ ヨーグルト	夕食 牛丼 (ジャガイモ入り) フレッシュ野菜サラダ おでん (大根コンニャク) 「定番」74頁 中華スープ ヨーグルト	朝食 鶏肉の照り焼き 温野菜サラダ 煮物 (冷蔵庫調整) 味噌汁 (寒天 豆腐 ワカメ) 果物
31日 (月)									
朝食 目玉焼き ウンナー焼き キヤベツサラダ 味噌汁 (白菜、春雨、寒天) 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。