

令和 7 年6月の献立表										株式会社MTT	
2 日 (月)		3 日 (火)		4 日 (水)		5 日 (木)		6 日 (金)		7 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
きのこたっぷりチーズオムレツ	中華丼	チキン照り焼き (レタス添え)	味噌野菜ラーメン	牛丼	豚肉と野菜の五目味噌炒め	スパゲティー	回鍋肉	銀鯉のチーズ焼き	とり天丼	白菜とホタテ貝のクリーム煮	汁なしカレーうどん
大根のせぼろ煮	コロッケ添え	ごぼうサラダ	かぼちゃの甘煮	ゴーヤのエッグマヨサラダ	レンコンサラダ	なすとミート炒め	(厳選定番レシピ48頁)	セロリとエビサラダ	フレッシュサラダ	「人気おかず480品」86頁	(豚ひき肉、玉ねぎ、かいわれ、温泉卵)
もやしと人参の胡麻酢和え	豆腐と小松菜の塩こぶあえ	(厳選サラダレシピ18頁)	焼肉	果物	(厳選サラダレシピ34頁)	揚げたてさつまあげ	春菊としめじのおひたし	果物	さんびらごぼう	ミートボール	マカロニサラダ
ご飯	中華スープ	ご飯 (小雑魚添え)	ヨーグルト	味噌汁	赤ご飯	果物	ご飯	白ご飯	(厳選定番レシピ71頁)	食パン	「厳選サラダ」28頁
牛乳	ヨーグルト	味噌汁 (寒天入り)		(豆腐 わかめ 寒天)	味噌汁 (寒天入り)	味噌汁 (鶏団子入り)	味噌汁 (玉ねぎと油揚げ)	ひじきと豆腐のスープ	ヨーグルト	牛乳	ヨーグルト
果物		果物		緑茶かコーヒー	ヨーグルト	緑茶かコーヒー	納豆	「厳選スープ」79頁	白菜とえのきの中華風スープ	果物	味噌汁
緑茶かコーヒー		緑茶かコーヒー					ヨーグルト	緑茶かコーヒー	果物	緑茶	
9 日 (月)		10 日 (火)		11 日 (水)		12 日 (木)		13 日 (金)		14 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
焼きそば	肉じゃが	豚肉の生姜焼き	ミートソーススパゲッティー	ベーコンと野菜のソテー	ていまよハンバーグ	鶏肉の照り焼き	豚肉と野菜の塩だれ炒め	もやしとちんげん菜のひき肉あんかけ	魚の照り焼き	チキンとセロリのマスタードサラダ	牡蠣の麻婆豆腐
ちくわとキュウリのサラダ	(厳選定番レシピ16頁)	人参入りだし巻き卵	温野菜サラダ	ブロッコリーと卵サラダ	キャベツサラダ	大根と雑魚のサラダ	ざるうどん	「人気おかず480品」27頁	野菜サラダ (在庫調整)	(厳選サラダレシピ62頁)	キャベツとえのきの胡麻和え
(厳選サラダレシピ52頁)	白菜とツナのサラダ	「人気おかず480品」95頁	(厳選サラダレシピ102頁)	(厳選サラダレシピ64頁)	オクラと長いもともずくの酢のもの	「人気おかず480品」89頁	里芋のサラダ	アボカドと豆腐のサラダ	大根とこんにゃくとちくわの煮物	オムライス	白ご飯
味噌汁 (鶏肉団子、寒天入り)	(厳選サラダレシピ90頁)	赤ご飯	納豆	食パン	「おいしく作れる和食」139頁	果物	(厳選サラダレシピ54頁)	かりかり雑魚載せ香味混ぜご飯	ご飯	(厳選定番レシピ98頁)	中華スープ (トマトと卵)
果物	春雨スープ	しいたけと豆腐のとりみスープ	わかめとたまごのかき卵汁	牛乳	あさりと人参のミルクスープ	だんご汁 (団子汁)	ほうれん草のミルクスープ	「おいしく作れる和食」161頁	味噌汁 (寒天 豆腐 ワカメ)	牛乳	納豆
緑茶かコーヒー	ヨーグルト	厳選スープレシピ」73頁	ヨーグルト	果物	ヨーグルト	赤ご飯	ヨーグルト	果物	ヨーグルト	果物	ヨーグルト
		緑茶かコーヒー		緑茶かコーヒー	ご飯	緑茶かコーヒー		中華卵スープ「厳選スープ」68頁		緑茶	
16 日 (月)		17 日 (火)		18 日 (水)		19 日 (木)		20 日 (金)		21 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
白身チーズフライ	チンゲン菜と厚揚げの中華炒め	鯖の味噌煮	鶏肉の唐揚げ	ざるそば	牛丼 (ジャガイモ入り)	エビのチリソース	麻婆なすそうめん	こんがり 焼きししゃも	miniハンバーグ	ピーマンの肉詰め	ハヤシライス
ごぼうのカレーマヨサラダ	ささみともやしの万能中華だれ	(または豚肉と野菜炒め)	野菜サラダ	(たれ: 長いもと醤油)	フレッシュ野菜サラダ	(厳選定番レシピ50頁)	コロッケ添え	大根と鶏肉の煮物	小松菜の和え物	レタスとひじきのサラダ	野菜サラダ
「人気おかず480品」117頁	赤ごはん	副菜 (コック推薦)	さつま揚げの煮物	ウナナー焼きさ、煮る卵	椎茸とたけのこの煮物	ちくわとキュウリサラダ	油揚げと卵の袋煮	コールスローサラダ	さんびらごぼう	かぼちゃの煮物	納豆
ご飯	味噌汁 (豆苗のかきたま)	果物 納豆	ヨーグルト	かぼちゃサラダ	味噌汁 (玉ねぎ、寒天入り)	(厳選サラダレシピ52頁)	あさりのお吸い物	赤ご飯	「定番71頁」	食パン 牛乳	ほうれん草とちくわのおかか和え
白菜と鶏団子スープ	ヨーグルト	ご飯	ごはん	味噌汁 (野菜、鶏肉団子)	ヨーグルト	お粥	ヨーグルト	牛乳	ヨーグルト 果物	果物	白菜スープ
果物		味噌汁 (寒天入り)	味噌汁 (寒天入り)	果物		(豆腐、カボチャ、サツマイモ入り) 果物		緑茶かコーヒー	椎茸ごはん	緑茶かコーヒー	ヨーグルト
23 日 (月)		24 日 (火)		25 日 (水)		26 日 (木)		27 日 (金)		28 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
目玉焼き	タンメン	豚肉の生姜焼き	魚フライ	卵炒ご飯	若鶏のジュシー唐揚げ	ぶいり大根	魚の塩焼き	鮭のムニエル	長崎風ちゃんぽん	オクラとささみの塩昆布あえ	海老団子
ウナナーと野菜サラダ	温やっこねぎだれがけ	(厳選定番レシピ14頁)	* コールスローサラダ * 添え	里芋の煮物	レタスサラダ	(厳選定番レシピ24頁)	フレッシュサラダ	(厳選定番レシピ36頁)	こんにゃくとさゆりの酢味噌和え	ブロッコリーと卵のふわふわマヨ炒め	ピーマンとちくわのきんぴら
味噌汁 (寒天入り)	ささみとキュウリのサラダ	コールスローサラダ	厚揚げと大根の煮物	レタスサラダ	人参とひじきの煮物	茄子炒め	豚こまとゴーヤーの生姜しょうゆ炒め	もやしと油揚げのサラダ	焼肉	赤ごはん	はんぺんとコーンの中中華スープ
食パン 牛乳	(厳選サラダレシピ61頁)	果物	ヨーグルト	味噌汁 (なめこ油揚げ)	ヨーグルト	果物 納豆	ご飯	(厳選サラダレシピ38頁)	ヨーグルト	牛乳	白ご飯
果物	ヨーグルト	アサリご飯	ごはん	果物	赤ごはん	ご飯	味噌汁 (豆腐 ワカメ 寒天)	白ご飯 味噌汁	プリン	果物	ヨーグルト
緑茶かコーヒー		味噌汁 (椎茸、寒天入り)		緑茶かコーヒー	味噌汁 (もやしとワカメ)	緑茶かコーヒー	ヨーグルト	果物 緑茶かコーヒー		緑茶かコーヒー	
30 日 (月)											
朝食	夕食										
ソーセージとキャベツのマスタード炒め	老胡白菜 (肉、木耳、白菜、粉絲)										
さつまいもレモン煮	ロスティ (千切りジャガイモ焼き)										
食パン	冷蔵庫在庫調整										
牛乳	ご飯										
果物	味噌汁 (寒天入り)										
緑茶かコーヒー	ヨーグルト										