

令和7年10月の献立表												株式会社MTT											
1日(水)				2日(木)				3日(金)				4日(土)											
朝食		夕食		朝食		夕食		朝食		夕食		朝食		夕食									
焼き蕎麦		東北炖菜		肉じゃが芋		鶏丼		たこライス		イカパスタ		食パン		たぬきうどん									
(キャベツ、豚肉等)		(粉条、白菜、豆腐、五花肉)		きんぴらごぼう		(タケノコ添え)		いわしの磯辺フライ		おでん(大根、こんにゃく、卵、豆腐)		オムレツ		竹輪のてんぷら									
バター醤油芋餅(じゃが芋等)		とろーり蜜の大学芋		ブロッコリーサラダ		レタスサラダ(胡瓜・トマト添え)		キャベツとパブリカのサラダ		きんぴらごぼう		焼きベーコン		ほうれん草ともやしのお浸し									
もやしのゴマ合え		きゅうりのめんつゆごまナムル		白ごはん		ほうれん草とちくわのおかか和え		味噌汁(小松菜と油揚げ)		「定番71頁」		グリーンサラダ		フルーツゼリー									
味噌汁(ごぼう・人参)		白ごはん・味噌汁		中華スープ(トマト・卵)		味噌汁(豆腐・わかめ・寒天)		果物		ネギとわかめの春雨スープ		牛乳・果物		味噌汁(豆腐・わかめ・寒天)									
果物・お茶かコーヒー		ヨーグルト		果物・お茶かコーヒー		ヨーグルト		お茶かコーヒー		ヨーグルト		お茶かコーヒー		ヨーグルト									
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					
チーズオムレツ		鶏肉のから揚げ		親子丼		刺身あわせ		鮭のバター焼き		ハンバーグ(豚、牛肉)		中華肉饅頭		味噌野菜ラーメン		えびピラフ		マカロニコロッケ		ウィンナー・バター焼き		茄子のミートソースグラタン	
新鮮野菜とトマト添え		キャベツサラダ		納豆		白菜と豆腐のうま煮		きくらげ天		ゴーヤーのおひたし		鶏肉と根菜の煮物		じゃが芋サラダ		「定番90番」		チキン照り焼き		じゃ芋の煮物		鰯フライ	
納豆		春菊としめじのおひたし		人参とレンコンのひじき煮		オクラとミニトマトの酢味噌和え		小松菜の和え物		パスタソテー		目玉卵焼き		タコ胡瓜辛味		蒸しささみとインゲンの胡麻和え		野菜和え(冷蔵庫在庫調整)		レタスサラダ		キャベツとパブリカのサラダ	
ちくわと大根の煮物		味噌汁		味噌汁(なめこと油揚げ)		ごはん		赤ご飯		ポテトフライ		キャベツのおかか和え		杏仁豆腐		中華スープ		味噌汁		(煮卵添え)		蓮根のベベロンソテー	
白ごはん		(豆腐・わかめ・寒天)		果物		味噌汁(もやしとわかめ)		中華スープ(卵とわかめ)		緑のスープ		果物		ヨーグルト		(椎茸、卵、寒天)		ヨーグルト		食パン		白ごはん	
果物・お茶かコーヒー		ヨーグルト		お茶かコーヒー		ヨーグルト		果物・お茶かコーヒー		ヨーグルト		牛乳・お茶かコーヒー		果物・お茶かコーヒー		果物・お茶かコーヒー		果物・牛乳		すいもの(きのこ)			
13日(月)				14日(火)				15日(水)				16日(木)				17日(金)				18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	
スポーツの日		豚肉の生姜焼き		長崎風ちゃんぽん		鶏むね肉のステーキ		豚カツカレー		卵の目玉焼き		葱香る油林鶏		蒸し焼売		スパゲッティー・ミートソース		食パン		ピーマンの肉詰め		ビーマンの肉詰め	
		レタスサラダ(胡瓜、トマト添え)		きたあかりコロッケ		キャベツサラダ		レタスサラダ		ポークウインナー		五目巾着の煮物		肉団子～黒酢あん～		クリームコロッケ		甘辛肉豆腐の卵とじ		冷やしそば		冷やしそば	
		大根とベーコンのコンソメ煮		彩りサラダ(煮る卵添え)		ブロッコリーと油揚げの甘酢和え		白菜とツナのごま和え		温野菜～マヨネーズティップ～		彩りサラダ		レタスサラダ		彩りサラダ		かぼちゃの煮物		ほうれん草とひじきの胡麻和え		ほうれん草とひじきの胡麻和え	
		ごはん		プリン		味噌汁(エリンギとネギ)		味噌汁		食パン		赤ご飯		味噌汁(白菜・春雨)		さつまいも餅		鶏羽のスープ		味噌汁(豆腐・わかめ・寒天)		味噌汁(豆腐・わかめ・寒天)	
		味噌汁(豆腐、ワカメ、寒天)		ヨーグルト		赤ご飯・果物		ヨーグルト		果物		味噌汁(玉ねぎ・卵)		果物		コンソメスープ(キャベツ・トマト)		コンソメスープ(キャベツ・トマト)		牛乳		ヨーグルト	
果物・お茶かコーヒー				お茶かコーヒー				お茶かコーヒー		牛乳 お茶かコーヒー		ヨーグルト		お茶かコーヒー		ヨーグルト		果物 お茶かコーヒー					
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	
麻婆茄子		焼肉(豚肉か牛肉)		魚の照り焼き		天ぷら合わせ		中華炒飯		中華油餅		チーズナン		肉団子の甘酢がらめ		鶏肉の照り焼き		豆腐とエビのうま煮		食パン		担担麺	
れんこんサラダ		レタスサラダ		キャベツサラダ		(海老、かぼちゃ、茄子)		(卵、ベーコン、玉ねぎ等)		白菜と春雨の煮物		鶏肉と人参とじゃが芋のカレー		キャベツサラダ		ごぼうと人参のきんぴら		ブロッコリーのバターしょうゆ炒め		卵の目玉焼き		温野菜サラダ	
白菜と肉団子の春雨スープ煮		せりと湯豆腐の卵あんかけ		(胡瓜とトマト添え)		胡瓜とサラダチキンの中華和え		鶏肉と根菜の甘酢煮		豚こまとゴーヤーの生姜醤油炒め		レタスサラダ		しいたけとたけのこの煮物		マカロニサラダ		トマトサラダ		ポテトとソーセージのマヨネーズ炒め		サツマイモの餅	
中華スープ(卵とわかめ)		赤ご飯		大根と鶏肉の煮物		白ごはん		レタスサラダ		中華スープ		味噌汁(豆腐・わかめ・寒天)		赤ご飯・納豆		グリーンピースとしらすのバターライス		白ごはん		レタスサラダ		アスパラのケチャップ肉巻き	
白ごはん		味噌汁(エノキ)		白ごはん		吸い物(豆腐と水菜)		中華スープ(しいたけと人参)		(おぼろ豆腐とたまご)		果物		すいもの(あさり)		味噌汁		吸い物(鶏肉団子)		果物		ヨーグルト	
果物		ヨーグルト		味噌汁		ヨーグルト		果物		ヨーグルト		お茶かコーヒー		ヨーグルト		果物		ヨーグルト		牛乳			
お茶かコーヒ				果物・お茶かコーヒー				お茶かコーヒ				お茶かコーヒー		ヨーグルト		お茶かコーヒー		ヨーグルト		お茶かコーヒー			
27日(月)				28日(火)				29日(水)				30日(木)				31日(木)							
朝食		夕食		朝食		夕食		朝食		夕食		朝食		夕食		朝食		夕食					
キャベツとたまごのサンドイッチ		魚の白身チーズフライ		食パン		ぶりのネギボン酢煮		たまごの目玉焼き		グリルドハンバーグ		牛肉とトマトの炒め		鶏もも肉のボン酢ソテー		中華炒飯		鯖の味噌煮					
鶏団子とゴボウのスープ		キャベツサラダ		ピーマンの肉詰め		グリーンサラダ		かぼちゃの煮物		じゃ芋のネギみそ焼き		納豆		レタスサラダ(胡瓜・トマト添え)		(たけのこ、ベーコン、キャベツ、卵)		野菜肉巻きの煮物					
グリーンサラダ		椎茸焼き		オクラとミニトマトの酢味噌和え		白菜・肉団子・春雨のうま煮		キャベツと油揚げののどろ煮		ほうれん草とコーンのソテー		ブロッコリーの卵サラダ		大根とこんにゃくとちくわの煮物		レンコンサラダ		ミートボールとキャベツのトマト煮					
牛乳		赤ご飯		果物		吸い物		食パン		白ごはん		味噌汁(豆腐・わかめ・寒天)		白ご飯		「厳選サラダレシピ」34頁		赤ご飯					
果物		味噌汁		牛乳		(豆腐とわかめ)		牛乳、果物		味噌汁(豆腐・わかめ・寒天)		赤ごはん		吸い物(玉ねぎ)		鶏肉団子のスープ		きのこ汁					
コーヒかお茶		ヨーグルト		コーヒかお茶		ヨーグルト		お茶かコーヒー		ヨーグルト		果物・お茶かコーヒー		ヨーグルト		果物		ヨーグルト		お茶かコーヒー			