

## 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	朝食	夕食	朝食	夕食
焼き蕎麦 (キャベツ、豚肉等)	東北焼菜 (粉条、白菜、豆腐、五花肉)	肉じゃが芋 (タケノコ添え)	鶏丼 (タケノコ添え)	たこライス いわしの磯辺フライ	イカパスタ おでん(大根、こんにゃく、卵、豆腐)	食パン オムレツ	たぬきうどん 竹輪のてんぱら				
バター醤油芋餅(じゃが芋等)	とろーり蜜の大学芋	プロッコリーサラダ きゅうりのめんつゆごまナムル	レタスサラダ(胡瓜・トマト添え)	キーパスとパプリカのサラダ ほうれん草とちくわのおかか和え	きんぴらごぼう 味噌汁(小松菜と油揚げ)	果物 お茶かコーヒー	たぬきうどん 竹輪のてんぱら				
もやしのゴマ合え	白ごはん	白ごはん	味噌汁(豆腐・わかめ・寒天)	味噌汁(小松菜と油揚げ)	「定番71頁」	牛乳・果物	ほうれん草ともやしのお浸し				
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・お茶かコーヒー	「定番71頁」	お茶かコーヒー	グリーンサラダ フルーツゼリー				
果物・お茶かコーヒー	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	味噌汁(豆腐・わかめ・寒天)				
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)						
朝食 チーズオムレツ 新鮮野菜とトマト添え 納豆 ちくわと大根の煮物 白ごはん 果物・お茶かコーヒー	夕食 鶏肉のから揚げ キャベツサラダ 春菊としめじのおひたし 味噌汁 (豆腐・わかめ・寒天)	朝食 親子丼 納豆 人参とレンコンのひじき煮 味噌汁(なめこと油揚げ)	夕食 刺身あわせ 白菜と豆腐のうま煮 オクラとミニトマトの酢味噌和え ごはん ヨーグルト	朝食 鮭のバター焼き きくらげ天 小松菜の和え物 赤ご飯 果物	夕食 ハンバーグ(豚、牛丼) ゴーヤのおひたし バスターー ポテトフライ ヨーグルト	朝食 中華肉餃頭 鶏肉と根菜の煮物 目玉卵焼き ボーラー 緑のスープ	夕食 味噌野菜ラーメン じゃが芋サラダ タコ胡瓜辛味 杏仁豆腐 ヨーグルト	朝食 えびピラフ 「定番90番」 野菜和え(冷蔵庫在庫調整) 中華スープ (椎茸、卵、寒天)	夕食 マカロニコロッケ 「定番90番」 野菜和え(冷蔵庫在庫調整) 味噌汁 (煮卵添え)	朝食 朝食 朝食 朝食 朝食	夕食 ワインバーバー焼き じや芋の煮物 レタスサラダ 中華スープ 果物・牛乳
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)						
朝食 スポーツの日	夕食 豚肉の生姜焼き レタスサラダ(胡瓜、トマト添え) 大根とベーコンのコンソメ煮 ご飯 味噌汁(豆腐、ワカメ、寒天)	朝食 豚肉の生姜焼き きたあかりロッケ 彩りサラダ(煮る卵添え) プリン ヨーグルト	夕食 長崎風ちゃんぽん キーパスサラダ 白菜とツナのごま和え 味噌汁(エリンギとネギ) ヨーグルト	朝食 鶏むね肉のステーキ キーパスサラダ プロッコリーと油揚げの甘酢和え 味噌汁(エリンギとネギ) ヨーグルト	夕食 豚カツカレー レタスサラダ 白菜とツナのごま和え 味噌汁(エリンギとネギ) ヨーグルト	朝食 卵の目玉焼き ポークインナー 温野菜~マヨネーズティップ~ 食パン 牛乳・お茶かコーヒー	夕食 葱香る油林鶏 五目巾着の煮物 彩りサラダ 赤ご飯 味噌汁(玉ねぎ・卵)	朝食 蒸し焼壳 肉団子~黒酢あん~ レタスサラダ 赤ご飯 味噌汁(白菜・春雨)	夕食 スパゲッティーミートソース 甘辛肉豆腐の卵どじ 彩りサラダ さつまいも餅 コンソメスープ(キャベツ・トマト)	朝食 食パン 肉団子~黒酢あん~ レタスサラダ 赤ご飯 味噌汁(玉ねぎ・卵)	夕食 ピーマンの肉詰め 冷やしそば かぼちゃの煮物 鶏羽のスープ 牛乳
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)						
朝食 麻婆茄子 れんこんサラダ 白菜と肉団子の春雨スープ煮 中華スープ(卵とわかめ) 白ごはん 果物 お茶かコーヒ	夕食 焼肉(豚肉か牛肉) 魚の照り焼き キャベツサラダ(海老、かぼちゃ、茄子) (胡瓜とトマト添え) 赤ご飯 味噌汁(エノキ) ヨーグルト	朝食 朝食 中華炒飯 キャベツサラダ(卵、ベーコン、玉ねぎ等) 白菜と春雨の煮物 鶏肉と根菜の甘酢煮 レタスサラダ 中華スープ 中華スープ(しいたけと人参) 果物 お茶かコーヒー	夕食 天ぶら合わせ 中華油餅 (卵、ベーコン、玉ねぎ等) 白菜と春雨の煮物 豚こまとゴーヤーの生姜醤油炒め レタスサラダ 中華スープ (おぼろ豆腐とたまご) ヨーグルト お茶かコーヒ	朝食 チーズナン 中華油餅 白菜と春雨の煮物 豚こまとゴーヤーの生姜醤油炒め レタスサラダ 中華スープ (おぼろ豆腐とたまご) ヨーグルト お茶かコーヒ	夕食 肉団子の甘酢がらめ キーパスサラダ レタスサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ・寒天) 果物 お茶かコーヒー	朝食 鶏肉の照り焼き レタスサラダ マカロニサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ・寒天) 果物 お茶かコーヒー	夕食 豆腐とエビのうま煮 卵の目玉焼き トマトサラダ 赤ご飯・納豆 すいもの(あさり) ヨーグルト お茶かコーヒー	朝食 食パン ごぼうと人参のきんぴら マカロニサラダ 赤ご飯・納豆 すいもの(あさり) ヨーグルト お茶かコーヒー	朝食 食パン 担担麺 温野菜サラダ ボテトソーセージのマヨネーズ炒め レタスサラダ 白ごはん レタスサラダ 白ごはん お茶かコーヒー	夕食 ビーマンの肉詰め 冷やしそば かぼちゃの煮物 鶏羽のスープ 牛乳	
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(木)							
朝食 キヤベツとたまごのサンドイッチ 鶏団子とゴボウのスープ グリーンサラダ 牛乳 果物 コーヒーカオ茶	夕食 魚の白身チーズフライ 食パン キャベツサラダ 椎茸焼き 白菜と肉団子・春雨のうま煮 (豆腐とわかめ) 牛乳 ヨーグルト	朝食 朝食 ぶりのネギボン酢煮 たまごの目玉焼き かぼちゃの煮物 白菜・肉団子・春雨のうま煮 キャベツと油揚げのとろろ煮 食パン 牛乳・果物 お茶かコーヒー	夕食 ぶりのネギボン酢煮 グリルドハンバーグ じゃ芋のネギみそ焼き 白菜と肉団子・春雨のうま煮 ほれん草とコーンのソテー <sup>1</sup> 白ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ・寒天) ヨーグルト	朝食 牛肉とトマトの炒め 納豆 レタスサラダ(胡瓜・トマト添え) プロッコリーの卵サラダ 白ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ・寒天) ヨーグルト	夕食 鶏もも肉のポン酢ソテー <sup>1</sup> レタスサラダ(胡瓜・トマト添え) 大根とこんにゃくとちくわの煮物 レンコンサラダ 白ご飯 味噌汁(玉ねぎ) ヨーグルト	朝食 中華炒飯 納豆 レタスサラダ(胡瓜・トマト添え) プロッコリーの卵サラダ 白ご飯 味噌汁(玉ねぎ) ヨーグルト	夕食 鶏の味噌煮 野菜肉巻きの煮物 ミートボールとキャベツのトマト煮 きのこ汁 ヨーグルト お茶かコーヒー	朝食 食パン 野菜肉巻きの煮物 ミートボールとキャベツのトマト煮 きのこ汁 ヨーグルト お茶かコーヒー	夕食 担担麺 温野菜サラダ ボテトソーセージのマヨネーズ炒め レタスサラダ 白ごはん レタスサラダ 白ごはん お茶かコーヒー		