

令和7年12月の献立表										株式会社MTT	
1日（月）		2日（火）		3日(水)		4日(木)		5日(金)		6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
豚肉の卵とじ	かつおのしぐれ煮	鮭の竜田揚げ	鶏むね肉ときのこのあんかけ卵	チーズオムレツ	麻婆茄子	肉じゃが芋	鶏肉の照り焼き	和風ミートボール	豚肉と野菜のジャージャーソテー	ハムとキャベツのゆでサラダ	カレーライス
ほうれん草のごま和え	（キャベツサラダ添え）	温野菜サラダ	白菜と人参の甘酢和え	きゅうりとちくわのサラダ	ブロッコリーの豆腐クリームサラダ	温野菜サラダ	（レタスサラダ添え）	卵の目玉焼き	あたたかい豆腐	暖かいうどん	（肉、ジャガイモ、ニンジン、かぼちゃ）
白ご飯、果物	じゃがチーズ揚げ	納豆 果物	白ご飯	食パン	タコとオクラのさっぱりマリネ	（冷蔵庫在庫調整）	サツマイモの焼き餅	グリーンサラダ	白菜サラダ	果物、納豆	レタスサラダ
味噌汁	赤ご飯	白ご飯	中華スープ（しらたき）	果物	トマトと卵の中華スープ	白ご飯 果物	白菜と粉条の煮物	赤ごはん	ライス（椎茸入り）	鶏肉団子スープ	ゆでブロッコリー添え
（豆腐、ワカメ、寒天）	手まり駄とはんぺんの吸い物	味噌汁（豆腐、ゴボウ、寒天）	ヨーグルト	牛乳	赤ご飯	味噌汁（豆腐わかめ寒天）	赤ごはん	味噌汁（ゴボウ、ニンジン）	味噌汁	（ゴボウと人参入り）	ヨーグルト
紅茶かコーヒー	ヨーグルト	紅茶かコーヒー		紅茶かコーヒー	ヨーグルト	紅茶かコーヒー	ヨーグルト	果物、紅茶	ヨーグルト	紅茶かコーヒー	味噌汁（玉ねぎ、卵、寒天）
8日（月）		9日（火）		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13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
粉条炒白菜	牛肉のしぐれ煮	ポテトサラダ	エビカツ	牛丼	焼き鯖	鶏肉と野菜炒め	魚の塩焼き	枝豆チーズパン	ふわふわかきたまうどん	ミートソースパスター	miniハンバーグ
豚肉生姜焼き	「定番67頁」	（ジャガイモ、きゅうり、	レタスサラダ	もやしと人参の胡麻酢和え	～大根おろし添え～	（こんにゃく、しいたけ、人参）	キャベツともやしのおひたし	豚肉とキャベツの炒め	メンチカツ	なすの焼きびたし	ジャガイモサラダ
果物	キャベツサラダ	卵、ウンナー、玉ねぎ）	（ワカメ、キュウリ添え）	中華スープ	白菜とワカメのサラダ	大根の白だしさっぱり漬け	おでん	ほうれん草とちくわのおかか和え	フレッシュ野菜サラダ	豆苗の中華和え	（キャベツ、卵、じゃが芋、ベーコン）
赤ご飯	きゅうりのめんつゆごまナムル	豚生姜焼き	レンコンの明太和え	（トマトと卵）	さつまいもレモン煮	納豆、果物	（豆腐、大根、昆布、こんにゃく）	牛乳	（冷蔵庫在庫調整）	果物	基本の小松菜の胡麻和え
コンソメスープ	中華スープ（椎茸、卵）	白ご飯、納豆	味噌汁（大根、こんにゃく）	豆腐の温やっこネギだれがけ	白ご飯	赤ごはん	味噌汁	果物	白ご飯	牛乳	味噌汁（豆腐、ワカメ、寒天）
（キャベツ、トマト）	ヨーグルト	スープ（鶏肉団子、青菜、寒天）	ライス、果物	果物	吸い物（きのこ）	かぼちゃポタージュ	ヨーグルト	紅茶かコーヒー	スープ（鶏肉団子、三つ葉）	紅茶かコーヒー	ヨーグルト
紅茶かコーヒー	ライス	紅茶かコーヒー	ヨーグルト	紅茶かコーヒー	ヨーグルト	紅茶かコーヒー	ご飯		ヨーグルト		ご飯
15日（月）		16日（火）		17日(水)		18日(木)		19日(金)		20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
豚肉の生姜焼き	白身魚のフリッターの	ひと口チキンソテー	しょうゆラーメン	鮭の塩焼き	鶏もも肉の甘酢炒め	さつまいもの焼きもち	ビーマン肉詰め	鶏丼（タケノコ添え）	鯖の味噌煮	ポトフのチキンズ 焼き	長崎風ちゃんぽん
（キャベツサラダ添え）	甘酢あんかけ（レタスサラダ添え）	「人気おかず480品42頁」	ブロッコリーと卵の和え物	温キャベツサラダ	白菜とツナのごま和え	大根とちくわの煮物	人参とゴボウサラダ	ゴーヤサラダ	ごろっと肉じゃが	牛肉とキムチのさっと煮	エビ天
さんびらごぼう	蓮根サラダ	白菜豆腐寄せの煮物	チキンとセロリの	オクラとささみの塩昆布和え	かぼちゃの煮物	揚げ豚のガーリックトマトソースがけ	コンソメスープ	果物	チンゲン菜ワサビマヨネーズ和え	果物	ごまだれ冷奴
中華スープ（卵、トマト）	「定番34頁」	ひじきと人参のサラダ	マスタードサラダ	白ごはん	吸い物（あさり）	牛乳	白ご飯	中華スープ	味噌スープ	パン	ヨーグルト
白ごはん、果物	赤ご飯	グリーン豆ごはん	「厳選サラダレシピ62頁」	味噌汁（豆腐、ごぼう、寒天）	白ご飯	食パン	果物	（キュウリと卵）	ヨーグルト	牛乳	カルピスゼリー
紅茶かコーヒー	ヨーグルト	紅茶かコーヒー	果物、ヨーグルト	果物、紅茶かコーヒー	ヨーグルト	紅茶かコーヒー	ヨーグルト	紅茶かコーヒー	白ご飯	紅茶かコーヒー	
22日（月）		23日（火）		24日(水)		25日(木)		26日(金)		27日(土)	
朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	お正月休み	
目玉焼き	酢豚	チキンクリームシチュー	味噌野菜ラーメン	マッシュルームとエビのアヒージョ	ふわふわ親子丼	鮭フライタルタルのせ	炸醬面	豚肉の生姜焼き	天ぷら		
ウインナーのバター焼き	「人気おかず480品40頁」	フレッシュ野菜サラダ	（煮るたまご、青菜等）	なすとビーマンの味噌炒め	フレッシュレタスサラダ	（キャベツサラダ添え）	（ミート、味噌、青菜、ごま油）	レタスサラダ（キュウリ、トマト添え）	（海老、かぼちゃ、なす、さつまいも）		
鶏団子と野菜のスープ	野菜和え（冷蔵庫在庫調整）	食パン	牛肉の照り焼き	赤ごはん	ひじきとさやうりの中華風和え	鶏肉団子と人参のスープ	海貝類の照り焼き	甘辛たけのこ	シャキシャキの大根サラダ		
納豆	白菜とハムのとろとろ煮	果物	揚げ大根田楽	果物	味噌汁（なめこと油揚げ）	白ご飯	ブロッコリーとツナのカレーマヨサラダ	味噌汁（豆腐、ワカメ、寒天）	厚揚げの甘辛煮		
白ご飯	味噌汁（豆腐、ごぼう、寒天）	牛乳	ヨーグルト	吸い物（ワカメ 寒天）	ヨーグルト	果物	中華風スープ（きのこ）	白ご飯、果物	すまし汁（えのきと卵）		
果物 紅茶かコーヒー	白ご飯 ヨーグルト	紅茶かコーヒー		紅茶かコーヒー		紅茶かコーヒー	ヨーグルト	紅茶かコーヒー	ヨーグルト		
29日（月）		30日（火）		31日(水) 大晦日		1日(木)		2日(金)		3日(土)	
お正月休み		お正月休み		お正月休み		お正月休み		お正月休み		お正月休み	