

## 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 豚肉の卵とじ ほうれん草のごま和え 白ご飯、果物 味噌汁 (豆腐、ワカメ、寒天) 紅茶かコーヒー	夕食 かつおのしぐれ煮 (キャベツサラダ添え) じゃがチーズ揚げ 赤ご飯 手まり麸とはんべんのお吸い物 ヨーグルト	朝食 鮭の竜田揚げ 温野菜サラダ 納豆 果物 白ご飯 中華スープ（しらたき） 味噌汁（豆腐、ゴボウ、寒天） 紅茶かコーヒー	夕食 鶏むね肉ときのこのあんかけ卵 白菜と人参の甘酢和え タコとオクラのさっぱりマリネ トマトと卵の中華スープ 牛乳 赤ご飯 ヨーグルト	朝食 チーズオムレツ きゅうりとちくわのサラダ 食パン 果物 牛乳 赤ご飯 ヨーグルト	夕食 麻婆茄子 ブロッコリーの豆腐クリームサラダ (冷蔵庫在庫調整) 白菜と粉条の煮物 味噌汁（豆腐わかめ寒天） 红茶かコーヒー	朝食 肉じゃが芋 卵の目玉焼き (レタスサラダ添え) 白ご飯 トマトと卵の中華スープ 赤ご飯 赤ごはん 红茶かコーヒー	夕食 鶏肉の照り焼き (レタスサラダ添え) サツマイモの焼き餅 白菜と粉条の煮物 味噌汁（ゴボウ、ニンジン） ヨーグルト	朝食 和風ミートボール 卵の目玉焼き グリーンサラダ 白ご飯 赤ごはん 味噌汁（ゴボウ、ニンジン） 果物、紅茶	夕食 豚肉と野菜のジャージャーソテー あたたかい豆腐 白菜サラダ ライス（椎茸入り） 味噌汁 ヨーグルト	朝食 ハムとキャベツのゆでサラダ 暖かいうどん 果物、納豆 鶏肉団子スープ 紅茶かコーヒー	夕食 カレーライス (肉、ジャガイモ、ニンジン、かぼちゃ) レタスサラダ ゆでブロッコリー添え 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 粉条炒白菜 豚肉生姜焼き 果物 赤ご飯 コンソメソース (キャベツ、トマト) 紅茶かコーヒー	夕食 牛肉のしぐれ煮 「定番67頁」 キヤベツサラダ きゅうりのめんつゆごま nulla 中華スープ（椎茸、卵） スープ（鶏肉団子、青菜、寒天） 红茶かコーヒー	朝食 ボテサラダ （ジャガイモ、きゅうり、卵、ウンナー、玉ねぎ） 豚生姜焼き 白ご飯、納豆 スープ（鶏肉団子、青菜、寒天） 红茶かコーヒー	夕食 エビカツ レタスサラダ （ワカメ、キュウリ添え） レンコンの明太和え 味噌汁（大根、こんにゃく） ライス、果物 ヨーグルト	朝食 牛丼 もやしと人参の胡麻酢和え 中華スープ 豚生姜焼き 豆腐の温やっこネギだれがけ 果物 紅茶かコーヒー	夕食 焼き鮭 ～大根おろし添え～ 白菜とワカメのサラダ （トマトと卵） 白ご飯 吸い物（きのこ） ヨーグルト	朝食 鶏肉と野菜炒め ～大根おろし添え～ 白菜とワカメのサラダ （トマトと卵） 白ご飯 吸い物（きのこ） 红茶かコーヒー	夕食 魚の塩焼け （こんにゃく、しいたけ、人参） おでん （豆腐、大根、昆布、こんにゃく） 味噌汁 ヨーグルト	朝食 枝豆チーズパン （こんにゃく、しいたけ、人参） 牛乳 赤ごはん 红茶かコーヒー	夕食 ふわふわかきたまうどん メンチカツ （豆腐、大根、昆布、こんにゃく） 白ご飯 ヨーグルト	朝食 ミートソースバスター <sup>miniハンバーグ</sup> （キャベツ、卵、じゃが芋、ベーコン） 豆苗の中華和え 果物 牛乳	夕食 ミートソースバスター <sup>miniハンバーグ</sup> （キャベツ、卵、じゃが芋、ベーコン） 豆苗の中華和え 基本の小松菜の胡麻和え 味噌汁（豆腐、ワカメ、寒天） 红茶かコーヒー
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)						
朝食 豚肉の生姜焼き (キャベツサラダ添え) さんびらごぼう 中華スープ（卵、トマト） 白ごはん、果物 紅茶かコーヒー	夕食 白身魚のフリッターの 甘酢あんかけ（レタスサラダ添え） 蓮根サラダ 「定番34頁」 ひじきと人参のサラダ グリーン豆ごはん ヨーグルト	朝食 ひと口チキンソテー <sup>480品42頁</sup> 温キヤベツサラダ 白菜豆腐寄せの煮物 ひじきと人参のサラダ グリーン豆ごはん 红茶かコーヒー	夕食 しょうゆラー麺 白菜とツナのごま和え チキンとセロリの マスタードサラダ 白ごはん 味噌汁（豆腐、ごぼう、寒天） 果物、红茶かコーヒー	朝食 鮭の塩焼き 温キヤベツサラダ オクラとささみの塩昆布和え 白ごはん 吸い物（あさり） 红茶かコーヒー	夕食 鶏もも肉の甘酢炒め 人參とゴボウサラダ かぼちゃの煮物 白ご飯 吸い物（あさり） ヨーグルト	朝食 さつまいもの焼きもち 大根とちくわの煮物 オクラとささみの塩昆布和え 白ごはん 吸い物（あさり） 红茶かコーヒー	夕食 ピーマン内詰め 人參とゴボウサラダ コンソメスープ 白ご飯 果物 白ご飯	朝食 鶏井（タケノコ添え） ゴーヤサラダ かぼちゃの煮物 牛乳 中華スープ 食パン 红茶かコーヒー	夕食 鯖の味噌煮 ごろっと肉じゃが チンゲン菜ワサビマヨネーズ和え 味噌スープ ヨーグルト 白ご飯	朝食 ホテのマヨネーズ焼き 牛乳 中華スープ (キユウリと卵) 红茶かコーヒー	夕食 長崎風ちゃんぽん エビ天 ごまだれ冷奴 パン 牛乳 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 目玉焼き ワインバーのバター焼き 鶏団子と野菜のスープ 納豆 白ご飯 果物 紅茶かコーヒー	夕食 酢豚 「人気おかず480品40頁」 野菜和え（冷蔵庫在庫調整） 白菜とハムのとろとろ煮 味噌汁（豆腐、ごぼう、寒天） 白ご飯 ヨーグルト	朝食 チキンクリームシチュー フレッシュ野菜サラダ 食パン 果物 牛乳 红茶かコーヒー	夕食 味噌野菜ラーメン (煮るたまご、青菜等) 牛肉の照り焼き 揚げ大根田楽 吸い物（ワカメ 寒天） 红茶かコーヒー	朝食 マッシュルームとエビのアヒージョ なすとビーマンの味噌炒め 牛肉の照り焼き 果物 吸い物（ワカメ 寒天） 红茶かコーヒー	夕食 ふわふわ親子丼 フレッシュレタスサラダ ひじきときゅうりの中華風和え 味噌汁（なめこと油揚げ） ヨーグルト 红茶かコーヒー	朝食 鮭フライタルタルのせ (キャベツサラダ添え) 鶏肉団子と人参のスープ 白ご飯 中華風スープ（きのこ） 红茶かコーヒー	夕食 炸醬面 (ミート、味噌、青菜、ごま油) 海貝類の照り焼き ブロッコリーとツナのカレーマヨサラダ 中華風スープ（きのこ） ヨーグルト	朝食 豚肉の生姜焼き (ミート、味噌、青菜、ごま油) 海老、かぼちゃ、なす、さつまいも) 甘辛たけのこ 白ご飯、果物 白ご飯	夕食 天ぷら レタスサラダ（キュウリ、トマト添え） シャキシャキの大根サラダ 厚揚げの甘辛煮 すまし汁（えのきと卵） ヨーグルト	朝食 お正月休み	夕食 お正月休み
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						