

令和7年7月の献立表

株式会社MTT

1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)			
<b>朝食</b> 中華炒飯 (たけのこ、キャベツ 青豆、卵、小蘑菇) 味噌汁 (鶏肉団子、わかめ、寒天) 果物 緑茶かコーヒー	<b>夕食</b> 三黄鶏(土豆、鶏胸肉) ブロッコリー炒め 納豆 赤ご飯 卵とトマトのスープ ヨーグルト	<b>朝食</b> ざるうどん 炒め茄子 卵目玉焼き 果物 味噌汁 (人参、こんにゃく、寒天) 緑茶かコーヒー	<b>夕食</b> 魚照り焼き (又は肉料理) 長いもと胡瓜の炒め 白ご飯 味噌汁(玉ねぎ) ヨーグルト	<b>朝食</b> 親子丼 蓮根のサラダ 果物 かぼちゃの 味噌ポタージュ 牛乳 緑茶かコーヒー	<b>夕食</b> てんぷら (かぼちゃ、エビ、 サツマイモ、茄子) 白ご飯 果物 ヨーグルト 味噌汁(大根、寒天、 こんにゃく)	<b>朝食</b> 肉ポテトのピタか 「人気おかず480品」26頁 ニラともやし炒め 果物 アサリご飯 味噌汁 緑茶かコーヒー	<b>夕食</b> キャベツ、ピーマン、人参の野菜炒め 「人気おかず480品」83頁 きんぴらごぼう 「定番71頁」 中華スープ(トマトと卵) ヨーグルト 赤ご飯	<b>朝食</b> カレーうどん オクラの卵炒め 「人気おかず480品」111頁 果物 鶏団子とトマトのスープ 牛乳 緑茶かコーヒー	<b>夕食</b> 小松菜の肉みそ炒め 「人気おかず480品」114頁 コロケ スープ(椎茸と卵) ヨーグルト グリーン豆ご飯		
7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)	
<b>朝食</b> 食パン ブロッコリと卵サラダ 果物 肉と冬瓜の煮物 牛乳 緑茶かコーヒー	<b>夕食</b> 鶏肉のから揚げ 「定番18頁」 白菜と粉の炒め 味噌汁(豆腐、ワカメ) ヨーグルト ご飯	<b>朝食</b> 卵とトマト炒め 胡瓜とさき身のごまサラダ 「人気おかず480品」49頁 ご飯 中華スープ (人参、肉団子) 緑茶かコーヒー	<b>夕食</b> 刺身あわせ(又は肉料理) ポテトサラダ「定番82頁」 きんぴらごぼう 赤ご飯 ヨーグルト 味噌汁(小松菜と油揚げ) 果物	<b>朝食</b> 鮭の塩焼き(又は肉料理) なすと胡瓜のサラダ 「厳選サラダレシピ88頁」 赤ご飯 牛乳 果物 緑茶かコーヒー	<b>夕食</b> ハンバーグ(豚、牛肉) レタスサラダ 豆乳スープ 「厳選スープレシピ18」 ほうれん草と人参の白和え ヨーグルト 白ご飯	<b>朝食</b> 鶏肉照り焼き 大根とセロリのサラダ 果物 白ご飯 玉ねぎと人参のスープ 「厳選スープレシピ26」 緑茶かコーヒー	<b>夕食</b> 牛ごぼうのしぐれ煮 アボカドと豆腐のサラダ 「厳選サラダレシピ108頁」 ヨーグルト もやし中華スープ 「厳選スープレシピ75」 赤ごはん	<b>朝食</b> つるつるざるラーメン ヘルシーメンチカツ 「人気おかず480品」30頁 果物 牛乳 長いもの味噌汁 「厳選スープレシピ42」 緑茶かコーヒー	<b>夕食</b> ごぼうハンバーグ 「人気おかず480品」28頁 ゴーヤとツナのサラダ 「厳選サラダレシピ58頁」 赤ご飯 レンコンの明太和え ヨーグルト	<b>朝食</b> 納豆チーズオムレツ きのこマリネ ごはん 中華スープ (さきみとコーン) ワカメと長いものごま中華和え 緑茶かコーヒー	<b>夕食</b> 中華冷麺 (胡瓜、トマト、煮る卵、 ネギ、ワカメ) 蒸しさきみといんげんの胡麻和え 豆腐の照り焼きステーキ 果物
14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)	
<b>朝食</b> 目玉とウナー焼き キャベツサラダ 食パン 牛乳 果物 緑茶かコーヒー	<b>夕食</b> えのきの簡単肉巻き じゃがいもチーズもち レタスサラダ 白ご飯 味噌汁 ヨーグルト	<b>朝食</b> 豆乳ごまだれそば (豚ロース、ベビーリーフ添え) ほうれん草とちくわのおかか和え 味噌汁(豆腐、ワカメ、寒天) 果物 緑茶かコーヒー	<b>夕食</b> 基本の照り焼きチキン 冬瓜とオクラのあんかけ 枝豆としょうがの炊き込みご飯 白菜と肉団子の春雨スープ ヨーグルト	<b>朝食</b> スパゲッティ (ペーコンとエリンギの バター醤油パスター) 温野菜 中華スープ(卵とトマト) 果物 牛乳 緑茶かコーヒー	<b>夕食</b> 生姜焼き レタスサラダ 大根とこんにゃくの煮物 ほうれん草とひじきの胡麻和え 赤ごはん ヨーグルト	<b>朝食</b> ざるうどん キャベツせぼろソテー ウイナー焼き えびとアボカド豆乳味噌汁 果物 緑茶かコーヒー	<b>夕食</b> チキンソテー 野菜サラダ 納豆 白ご飯 ヨーグルト 中華スープ (おぼろ豆腐とたまご)	<b>朝食</b> 牛丼 大根サラダ キャベツとかぼちゃの バターみそ汁 果物 牛乳 緑茶かコーヒー	<b>夕食</b> 麻婆豆腐(きのこたっぷり) タコとオクラのさっぱりマリネ さつま芋の天露煮 赤ご飯 水菜の味噌汁 (豚バラ薄切り肉、水菜、かぼちゃ) ヨーグルト	<b>朝食</b> 豚こま肉の酢豚 きゅうりとひじきの ごまマヨ和え 味噌汁(キャベツと卵) 白ご飯 緑茶かコーヒー	<b>夕食</b> 担々麺 (ひき肉、チンゲン菜等) ブロッコリーとツナの カレーマヨサラダ 果物 ヨーグルト
21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		26日(土)	
<b>朝食</b> 海の日	<b>夕食</b>	<b>朝食</b> なすとピーマンの焼き浸し 鶏肉とセロリの エスニック風サラダ ワカメごはん 味噌汁 果物	<b>夕食</b> タラ(白身魚)のフライ キャベツサラダ ほうれん草の磯ごま和え 味噌汁(ごぼう、人参) ヨーグルト	<b>朝食</b> 肉まんじゅう 白菜のピリ辛ボン酢和え 牛肉と春雨のスープ 果物 牛乳 緑茶かコーヒー	<b>夕食</b> サーモンとアボカドの ワサビ漬け丼 (牛丼) もやしときゅうりのナムル 味噌汁 ヨーグルト	<b>朝食</b> ざるうどん キャベツせぼろソテー ウイナー焼き 納豆 味噌汁 果物	<b>夕食</b> チキンソテー 野菜サラダ ピーマンとツナの卵炒め 白ご飯 ヨーグルト 味噌汁(しめじ、豆腐)	<b>朝食</b> 肉じゃが ひじきと卵のチャーハン 野菜スープ 果物 牛乳 緑茶かコーヒー	<b>夕食</b> 魚料理(肉料理) 春菊の中華サラダ ゴーヤーチャンプルー 白ご飯 しいたけと人参の中華スープ ヨーグルト	<b>朝食</b> サバの味噌煮のごはん わかめと長いものごま中華和え 牛乳 納豆 緑茶かコーヒー	<b>夕食</b> 豚肉ともやしのピリ辛つけ麺 蒸しさきみとインゲンの胡麻和え 果物 ヨーグルト プリン
28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(水)					
<b>朝食</b> ナポリタン 野菜サラダ 牛乳 味噌汁 目玉焼き 緑茶かコーヒー	<b>夕食</b> 鯖照り焼き (又は肉料理) ポテトサラダ 果物 味噌汁 ヨーグルト 白ごはん	<b>朝食</b> サルそば 煮る卵添え、ウナー焼き なすの焼きびたし 「定番70頁」 牛乳 果物 緑茶かコーヒー	<b>夕食</b> カレーライス もやし和え 春雨サラダ「定番89」 味噌汁 (豆腐、わかめ、寒天) ヨーグルト	<b>朝食</b> 牛肉とトマト炒め セロリのボン酢漬け 納豆 ワカメご飯 味噌汁(なめこと油揚げ) 緑茶かコーヒー	<b>夕食</b> ひき肉のオムあんかけご飯 白菜サラダ 玉ねぎと卵炒め 果物 酸辛スープ ヨーグルト	<b>朝食</b> 小松菜和え (煮たまご、ハム付け) 豆腐サラダ パン 牛乳 緑茶かコーヒー	<b>夕食</b> 魚照り焼き(肉料理) マカロニサラダ 中華スープ ヨーグルト 白ご飯				