

令和6年12月献立表
社松ホーム

							12/1(日)
朝食							米飯 味噌汁 厚焼き玉子 のり佃煮 牛乳
昼食							米飯 コンソメスープ 鶏肉と根菜のバター醤油炒め煮 きのこのソテー 和風サラダ
おやつ							和のパンケーキ
夕食							米飯 味噌汁 鮭の南蛮漬け 大豆と竹輪の煮物 フルーツ
12/2(月)							12/3(火)
朝食	米飯 味噌汁 さつまいものクリーム煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 野菜とソーセージの炒め物 たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 炒り豆腐 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁 鶏肉のコンソメ煮 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 冬瓜の煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ひき肉と野菜の炒め煮 納豆 牛乳	米飯 味噌汁 がんもの煮物 たいみそ 牛乳
昼食	米飯 パンプキンスープ デミグラスソースハンバーグ マカロニサラダ ほうれん草のお浸し	米飯 味噌汁 エビチリ風 厚揚げの中華うま煮 春菊のナムル	米飯 味噌汁 かつ煮 南瓜のはちみつ煮 小松菜の辛し和え	米飯 味噌汁 野菜入りミートローフ ビーフンのソテー もやしの香味和え	米飯 味噌汁 ミートソーススパゲティ コンソメスープ ピーマンと茄子の煮浸し 大豆サラダ	米飯 味噌汁 鶏のマーマレード煮 大根とつみれの煮物 チンゲン菜ときのこのナムル	チキンカレー 野菜スープ トマトとレタスのドレッシング和え フルーツ
おやつ	カルシウムプリン	もみじ饅頭	どらやき	ソフトクレープ	和のパンケーキ	黒糖ケーキ	ショコラプチケーキ
夕食	米飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 里芋の炒め煮 白菜の塩昆布和え	米飯 味噌汁 ホキのパン粉焼き 大根とちくわの煮物 春雨サラダ	米飯 味噌汁 鶏と野菜の甘酢あん 海藻サラダ フルーツ	米飯 味噌汁 さばの香味焼き パンプキンサラダ なめたけ和え	米飯 味噌汁 彩り卵焼きのソース 蒸し鶏の胡麻サラダ いんげんの炒り煮	米飯 コンソメスープ えび団子クリーム煮 冬瓜の煮物 もずく酢	米飯 味噌汁 豚肉の梅風味煮 ミモザサラダ キャベツとじゃこの和え物
12/9(月)							12/10(火)
朝食	米飯 味噌汁 ちくわと大根の煮物 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 納豆 牛乳	米飯 味噌汁 野菜とソーセージのソテー たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 はんぺんの含め煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 白菜のクリーム煮 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁 ミネストローネ風煮込み ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 プレーンオムレツ のり佃煮 牛乳
昼食	米飯 味噌汁 鰯の葱味噌焼き かぶのクリーム煮 ざんさいともやしのナムル	米飯 すまし汁 鶏肉とさつまいものうま煮 大根と人参の炒め煮 白菜のしその実和え	米飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋のオイスター炒め がんもの含め煮 ミックスフルーツ	米飯 味噌汁 えびフライとコロケ ピーマンのソテー ツナサラダ	米飯 味噌汁 麦入りご飯 味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め レンコンとツナの和え物 ポテト明太マヨソテー	米飯 味噌汁 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいもとりんごの甘煮 いんげんのごま和え	米飯 味噌汁 すき焼き風煮 はんぺんの磯部揚げ 梅もずく
おやつ	バウムクーヘン	ガトーショコラ	ソフトクレープ	シュークリーム	キャラットゼリー	和のパンケーキ	ソフトクレープ
夕食	米飯 味噌汁 豆腐ステーキ生巻ひき肉あん なべしぎ 煮豆	米飯 中華スープ 八宝菜 きのこのソテー ほうれん草の酢味噌和え	米飯 味噌汁 干草焼き 春菊白和え 鶏レバー甘露煮	米飯 味噌汁 豆腐チゲ かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のお浸し	米飯 味噌汁 かきたま汁 カレーの煮つけ 海老と大根のとろみ煮 煮豆	米飯 味噌汁 豆腐 ふきの煮物 カリフラワーオイスターマヨサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉の香味炒め 南瓜の煮物 カリフラワーサラダ
12/16(月) ラーメンの日							12/17(火)
朝食	米飯 味噌汁 切干大根の煮物 納豆 牛乳	米飯 味噌汁 冬瓜とさつまいもの煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 さつまいもの和風ミルク煮 たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 鮭の塩焼き 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁 卵の花 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 しんじょの含め煮 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 アンサンブルエッグ ふりかけ 牛乳
昼食	豚骨ラーメン シューマイ ナムル ジョア	米飯 すまし汁 松風焼き 温やっこの生巻あんかけ 和風マカロニサラダ	米飯 味噌汁 さば蒲焼 レンコン金平 スナップピースとエリンギの和え物	米飯 味噌汁 豚肉と根菜の炒め煮 ピーマンの炒め煮 春菊の和えもの	米飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 大根の金平風 キャベツとじゃこの和え物	五目炊き込み すまし汁 サワラの西京漬焼 冬至南瓜(南瓜いとこ煮) 白菜と野沢菜のゆずあえ	米飯 味噌汁 麦入りご飯 味噌汁 鶏肉きのこソース 小松菜の磯和え フルーツ
おやつ	今川焼	ミルククレープ	シュークリーム	ドームケーキ	ケーキ	抹茶パバロア	和のパンケーキ
夕食	米飯 味噌汁 白身魚のフライ スナップピースときのこのソテー ささ身のみぞれ和え	米飯 味噌汁 カレーのバター醤油焼き かぼちゃのソテー 白菜のゆず和え	米飯 中華スープ 豆腐の卵とじ 小松菜と油揚げの煮びたし カニサラダ	米飯 味噌汁 春雨とひき肉の炒め物 さつまいものサラダ 小松菜とツナのソテー	米飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ チンゲン菜のソテー パンプキンサラダ	米飯 味噌汁 肉じゃが 湯葉キムチ マカロニサラダ	米飯 味噌汁 じゃが芋とひき肉のカレー炒め スタミナ炒め レバーの甘露煮
12/23(月)							12/24(火)
朝食	米飯 味噌汁 豆腐と野菜の炒めもの 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁 冬瓜の煮物 たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 里芋と麩の煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 冬瓜とさつまいもの煮物 たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 クラムチャウダー風煮 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 切干大根の煮物 納豆 牛乳	米飯 味噌汁 ウインナーのトマト煮 たいみそ 牛乳
昼食	米飯 味噌汁 ホッケのみりん焼き ツナと卵のソテー 心太の酢の物	バターライス コンソメスープ 鮭クリームソテー ポテトサラダ イチゴパバロア	パエリア風 ポタージュスープ ポパイソテー 温野菜サラダ	海鮮ソース焼きそば 中華スープ シューマイ 白菜しその実和え	米飯 すまし汁 親子煮 さつまいもの煮物 ブロッコリーのサラダ	米飯 野菜スープ フライの盛り合わせ はんぺんの磯部煮 ほうれん草のツナ和え	米飯 中華スープ 家常豆腐 車麩の卵とじ フルーツ
おやつ	紅茶ケーキ	厚切りパウム	クリスマスショートケーキ	今川焼き	もみじ饅頭	ミックスゼリー	ソフトクレープ
夕食	米飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ひじきサラダ ほうれん草ピーナッツ和え	米飯 味噌汁 オムレツきのこあんかけ ピーマンの炒め煮 もやしと胡瓜の和え物	米飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 大根とちくわの煮物 フルーツ	米飯 味噌汁 鶏肉と大根煮 れんこんの金平 煮豆	米飯 味噌汁 豚野菜炒め かぶとえび団子煮 大根と水菜の香味和え	米飯 味噌汁 鯖の南蛮漬け 里芋の土佐煮 カリフラワーとえびのサラダ	米飯 スープ 豚肉と大根のべつ甲煮 温野菜サラダ 鶏レバーの甘露煮
12/30(月)							12/31(火) 年越しそば
朝食	米飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 肉じゃが 梅びしお 牛乳					
昼食	豚キムチ丼 中華スープ 三色しのだの煮物 真砂和え	米飯 味噌汁 さばの塩焼き 卵とニラのソテー フルーツ					
おやつ	いちごパバロア	メイプルプチケーキ					
夕食	米飯 すまし汁 カレーの煮付け 筑前煮 卵サラダ	年越しそば 海老天がら もずく酢 煮豆					