

【令和5年】

サニーコート広島《週間献立表》

7月16日 ~ 7月22日

		16 日曜	17 月曜	18 火曜	19 水曜	食育 トマト	20 木曜	21 金曜	22 土曜
朝食	和食	ごぼう天と野菜煮 じゃこおろし ご飯 みそ汁 味付のり 香物	赤魚の焼物 キャベツの塩昆布和え ご飯 みそ汁 (いりこ) 味付のり 香物	目玉焼 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	豆腐とほうれん草の 卵とし 胡瓜のしょうが酢 ご飯 みそ汁 味付のり 香物		焼しじゃも 絹さやとキャベツの和え物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	あじのみりん干し焼 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さつま揚げの煮物 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	クロワッサン ウイナー入スクラブ レッグ みそスープ バナナ	野菜サンド ツナサラダ みそスープ ヤクルト	玄米&もち麦ロールパン ハッシュドポテト さけフレークサラダ みそスープ バナナ	バターロールパン 具沢山根菜スープ トマトサラダ バナナ		夏の野菜サンド 盛サラダ みそスープ ヤクルト	胚芽ロールパン 南瓜ポタージュスープ ハムサラダ バナナ	ローズハムサンド ほうれん草サラダ みそスープ ヤクルト
昼食	和食	おろし豚かつ 白菜のじゃこ和え ソースとキャベツのわさび酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	焼あじの酢漬け さつま芋のパン煮 枝豆と胡瓜の和え物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	揚豚肉のかき卵あん 春雨と胡瓜の酢物 なすのお浸し フルーツ ご飯 吸物 香物	さけの塩焼 切昆布大豆煮 フルーツ かいわりとトマトの酢物 ご飯 みそ汁 香物		肉じゃが 厚焼卵のなめ茸かけ いんげんとなすの酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	さばのみそ煮 鶏肉とひじきの炒り煮 ブロッコリーとじゃこの甘酢 ご飯 吸物 香物 フルーツ	南瓜のそぼろあんかけ ちくわのごま風味炒め もやしのゆかり和え ご飯 みそ汁 香物 フルーツ
	洋食 中華	クリームシチュー 干しえびと南瓜サラダ ソースとキャベツのわさび酢 ご飯 フルーツ	麻婆豆腐丼 春巻きのこあんかけ 枝豆と胡瓜の和え物 スープ フルーツ 紅生姜	かれいのオーロラソース ツナ&ニョク芽のソテー 春雨と胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	牛肉コロッケ 小松菜コーンサラダ かいわりとトマトの酢物 ご飯 スープ フルーツ		さけのムニエル パセリと白菜の汁けし煮 いんげんとなすの酢物 ご飯 スープ フルーツ	ハヤシライス 冷奴 フルーツサラダ カップスープ 福神漬	エビチリソース やわらかごぼうサラダ もやしのゆかり和え ご飯 スープ フルーツ
	麺類	けんちんにゅう麺 干しえびと南瓜サラダ 白菜のじゃこ和え ふりかけむすび 香物	えび天そば さつま芋のパン煮 枝豆と胡瓜の和え物 おにぎり 香物	ざるそば ツナ&ニョク芽のソテー なすのお浸し いなり寿司 甘酢生姜	さっぱり冷麦 蒸ししゅうまい 小松菜コーンサラダ ちらし寿司 甘酢生姜		カレー風味冷つけ麺 厚焼卵のなめ茸かけ パセリと白菜の汁けし煮 焼おにぎり 香物	とんこつラーメン 冷奴 フルーツサラダ 炒飯 福神漬	温卵とろろそうめん ちくわのごま風味炒め もやしのゆかり和え いなり寿司 甘酢生姜
夕食	和食	さわらのつけ焼 鶏肉と里芋煮 小松菜のみょうが浸し ご飯 吸物 香物 フルーツ	穴子・旬野菜の揚出し 根菜のごった煮 うどの酢物 フルーツ ご飯 吸物 香物	はもの照焼 牛肉とアスパラの煮合せ 絹豆腐の切りあんかけ ご飯 吸物 フルーツ 香物	すすきのおろし 大葉ソテー コーンとゴーヤのかき揚げ 青梗菜の錦糸浸し ご飯 吸物 香物 フルーツ		はまちのんにく しょうゆ焼 豆腐の挽肉包み揚げ 焼なす フルーツ ご飯 吸物 香物	和風焼肉 かにかまの卵巻き ほうれん草のくるみ和え ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	きすの天婦羅 あさりと胡瓜の いりこみそ もずくと舞茸の土佐酢 ご飯 赤出汁 フルーツ 香物
	洋食 中華	牛肉ステーキ スライストマトの玉ねぎソース 小松菜のみょうが浸し ご飯 スープ フルーツ	鶏手羽元ポトフ (コンソメ味洋風おでん) いかのリング揚げ うどの酢物 ご飯 プリン&フルーツ	フライ盛合せ 〜タルタルソース〜 牛肉とアスパラの煮合せ アボガドサラダ ご飯 スープ フルーツ	回鍋肉 (豚肉とキャベツの四川炒め) 春雨中華サラダ 青梗菜の錦糸浸し ご飯 スープ フルーツ		地鶏のナポリ風炒め 干しえびアーモンドサラダ 焼なす ご飯 スープ フルーツ	中華風かつおのたたき えび蒸ししゅうまい ほうれん草のくるみ和え ご飯 スープ フルーツ	ハッシュドビーフ ホタテのマッシュポテト あさりと胡瓜の いりこみそ スープ フルーツ
	麺類	冷し中華麺 鶏肉と里芋煮 小松菜のみょうが浸し 高菜炒飯 福神漬 フルーツ	ドライカレーパスタ いかのリング揚げ うどの酢物 フルーツ おしんこ巻 甘酢生姜	梅大葉とろろ うどん 牛肉とアスパラの煮合せ アボガドサラダ 小巻寿司 甘酢生姜 フルーツ	うなぎ茶そば コーンとゴーヤのかき揚げ 青梗菜の錦糸浸し フルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜		チャンポンうどん 豆腐の挽肉包み揚げ 干しえびアーモンドサラダ 小むすび 香物 フルーツ	しっぽくにゅう麺 えび蒸ししゅうまい ほうれん草のくるみ和え かっぱ巻 甘酢生姜 フルーツ	天津麺 あさりと胡瓜の いりこみそ もずくと舞茸の土佐酢 フルーツ 福神漬しそ巻 甘酢生姜

※都合により一部メニューが変更になることがあります。

予約表は 7月11日(火)17:00までにフロントへお出してください。

◎お粥をご希望の方は、前日正午までにフロントへお申し出ください。◎朝食は和、洋食ともに牛乳(80kcal)・コーヒー(32kcal:シュガー、ミルク含む)をご利用頂けます。

◎各欄の数字はカロリー数(単位kcal)です。朝食はマーガリン(60kcal)、ジャム(40kcal)を加算してください。ご飯大盛りの方は、160kcalを加算してください。