

【令和5年】

サニーコート広島《週間献立表》

8月13日 ~ 8月19日

		13 日曜	14 月曜	15 火曜	16 水曜	17 木曜	18 金曜	19 土曜
朝食	和食	焼さけ 白菜のしょうが和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	ごぼう天と野菜煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	ほっけの焼物 おくらともやしのとえ物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	平天の煮物 ほうれん草のなめ茸和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼ししゃも 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	厚焼卵 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さばのみりん焼 なめ茸おろし ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	クロワッサン ハムポテトサラダ みそスープ バナナ	ロールパン ツナ・じゃが芋のバター焼 みそスープ 盛サラダ フルーツカケル	広島レモンパン スクランブルエッグ みそスープ 盛サラダ バナナ	フルーツサンド (デザート系の甘いサンド) 温野菜ウィンナーサラダ みそスープ ヲルト	ミルクブレッド ベーコン入野菜炒め みそスープ バナナ	ソフトロールパン 厚揚げの具沢山スープ 盛サラダ バナナ	ミックスサンド 盛サラダ みそスープ ヨーグルト
昼食	和食	親子丼 紅生姜 えびつみれとれんこん煮 ブロッコリーのレモン酢 みそ汁 香物 フルーツ	開かますの焼物 里芋煮 フルーツ ほうれん草の梅肉和え ご飯 みそ汁 香物	いわしの梅煮 牛肉コロッケ (ミニ) 切干大根の大葉酢 ご飯 吸物 香物 フルーツ	和風ハンバーグ ~おろしポン酢~ 切昆布の炒り煮 かにかまと胡瓜のお浸し ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	さけとピーマンの揚浸し じゃが芋の煮っ転がし かりかりのゆかり和え ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	豚肉の大葉炒め 豆腐の卵とじ フルーツ 小松菜ののり和え ご飯 みそ汁 香物	そぼろちらし寿司 はんぺんの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁 甘酢生姜 フルーツ
	洋食 中華	牛肉の五目野菜炒め さつま芋とじゃこサラダ ブロッコリーのレモン酢 ご飯 スープ フルーツ	五目あんかけ炒飯 ロールキャベツのコンソメ煮 ほうれん草の梅肉和え スープ フルーツ 福神漬	肉団子の中華炒め ビーンズサラダ 切干大根の大葉酢 ご飯 スープ フルーツ	あじのソテー (中華ねぎあんかけ) 切昆布の炒り煮 かにかまと胡瓜のお浸し ご飯 スープ フルーツ	えびと厚揚げの旨煮 ほうれん草サラダ かりかりのゆかり和え ご飯 スープ フルーツ	さばの香味ムニエル 大根サラダ 小松菜ののり和え ご飯 スープ フルーツ	サーモンフライ さつま芋サラダ ほうれん草のごま和え ご飯 スープ フルーツ
	麺類	冷そうめん えびつみれとれんこん煮 フルーツ いなり寿司 甘酢生姜	肉みそそば ほうれん草の梅肉和え フルーツ ちらし寿司 甘酢生姜	カレーうどん ビーンズサラダ 切干大根の大葉酢 ふりかけおむすび 香物	ワンタン麺 かにかまと胡瓜のお浸し フルーツ 炒飯 福神漬	イタリアンうどん ほうれん草サラダ カップスープ パン フルーツ	たこ焼付やきそば 大根サラダ カップスープ 小松菜ののり和え 菜飯おむすび 香物	梅しそにゅう麺 はんぺんの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え いなり寿司 甘酢生姜
夕食	和食	ぶり大根 厚揚げと冬瓜煮 五色なます 香物 ご飯 赤出汁 フルーツ	すずきのもろみ焼 南瓜の梅酒煮 香物 もずくのみょうが酢 ご飯 みそ汁 フルーツ	かれいの唐揚げ あさりの炊合せ セロリと胡瓜の酢物 ご飯 吸物 フルーツ 香物	たいの旨煮 山芋とえびの酢物 焼なす大葉しょうゆ ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	和風カレー おから入信田袋煮 貝柱とねぎの酢みそ和え 吸物 香物&ツナ フルーツ	はもの照焼 大豆と南瓜の煮物 三色なます フルーツ ご飯 みそ汁 香物	かつおのたたきと 甘えびの盛合せ ミニ肉豆腐 冬瓜の山芋とろろかけ ご飯 みそ汁 香物
	洋食 中華	豚肉のプルーン煮 貝柱とアスパラ炒め 五色なます ご飯 スープ フルーツ	牛肉ソテー ~デミグラスソース~ 豆腐ピザ もずくのみょうが酢 ご飯 スープ フルーツ	豚肉のバーベキュー ソース ステーキとコンの和え物 セロリと胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	地鶏照焼 さけとアスパラミックスサラダ アロエサラダ ご飯 スープ フルーツ	フライ盛合せ ~タルタルソース~ アボガドとツナサラダ おから入信田袋煮 ご飯 スープ フルーツ	海鮮ピラフ ハーブチキンサラダ 三色なます スープ フルーツ 福神漬	ビーフシチュー いかとアスパラのバター炒め 冬瓜の山芋とろろかけ ご飯 フルーツ
	麺類	海鮮白湯ラーメン 厚揚げと冬瓜煮 五色なます フルーツ ガーリック炒飯 福神漬	天婦羅うどん 豆腐ピザ フルーツ もずくのみょうが酢 ご飯物 香物	穴子五目茶そば あさりの炊合せ フルーツ セロリと胡瓜の酢物 奈良漬巻寿司 甘酢生姜	シーフードお好み焼 焼なす大葉しょうゆ アロエサラダ フルーツ 洋風巻寿司 甘酢生姜	カルボナーラパスタ アボガドとツナサラダ 貝柱とねぎの酢みそ和え 練梅のかっぱ巻 フルーツ 甘酢生姜	焼肉冷麺 大豆と南瓜の煮物 三色なます フルーツ 型押炊込み飯 福神漬	サラダ冷そば いかとアスパラのバター炒め 冬瓜の山芋とろろかけ 厚焼卵にぎり寿司

※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 8月 8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。