

【令和5年】

サニーコート広島《 週間献立表 》

8月20日 ~ 8月26日

		20 日曜	21 月曜	22 火曜	23 水曜	24 木曜	ミニ イベント	25 金曜	26 土曜
朝食	和食	いわし一夜干し焼 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	がんもと里芋煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼ししゃも ごぼうのやわらか金平 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	目玉焼 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さばのみそ煮 白菜と塩こんぶ和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物		焼かまぼこ 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	厚焼卵 ブロッコリーの和え物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	胚芽ロールパン ハッシュドポテト かにかまサラダ みそスープ パナナ	野菜ミックスサンド 豆腐ブロッコリーサラダ みそスープ ヤクルト	豆乳パン 野菜入卵焼 盛サラダ みそスープ パナナ	全粒粉入ロールパン あさり入クリームスープ ほうれん草サラダ バナナ	ミルクパン ハム入さつま芽サラダ みそスープ バナナ		レーズンくるみロールパン とろっとオムレツ 盛サラダ みそスープ バナナ	ミックスサンド 大根サラダ みそスープ ヤクルト
昼食	和食	さけの南部焼 切昆布の酢煮 ルーツ 絹さやのゆかり和え ご飯 みそ汁 香物	枝豆とえび炊込み飯 牛肉とさつま芋の煮合せ かっぱのおかか和え みそ汁 香物 ルーツ	三色そばろ飯 高野豆腐と根菜の煮物 水菜のなめ草和え みそ汁 香物 ルーツ	豚肉のゆずこしょう炒め 里芋の田舎風煮 アスパラの酢物 ルーツ ご飯 みそ汁 香物	あさりの深川風旨煮 南瓜のレモン煮 小松菜ソテー ルーツ ご飯 みそ汁 香物		ちらし寿司 小さいわしの天婦羅 ほうれん草のごま和え みそ汁 甘酢生姜 ルーツ	かれいのつけ焼 ひじきと五目大豆煮 胡瓜のなめこ酢 ルーツ ご飯 みそ汁 香物
	洋食 中華	豚肉キムチ炒め(ピリ辛) 豆腐・大根サラダ 絹さやのゆかり和え ご飯 スープ ルーツ	子持ししゃもフライ ごぼうサラダ かっぱのおかか和え ご飯 スープ ルーツ	ハムカツレツ じゃこ大根サラダ 水菜のなめ草和え ご飯 スープ ルーツ	かれいのタルタル焼 トマト豆腐サラダ アスパラの酢物 ご飯 スープ ルーツ	【ミニイベント】 骨付鶏もも肉の スープカレー~夏野菜~ 小松菜ソテー フルーツサラダ ライス ナン 福神漬		鶏肉南蛮 南瓜サラダ ほうれん草のごま和え ご飯 スープ ルーツ	冷牛しゃぶ ひじきと五目大豆煮 胡瓜のなめこ酢 ご飯 スープ ルーツ
	麺類	冷チャンポン麺 豆腐・大根サラダ 絹さやのゆかり和え しそ炒飯 福神漬	ざるそば 牛肉の煮物 かっぱのおかか和え 炊込おにぎり 香物	豚汁おぼろうどん じゃこ大根サラダ 根菜の煮物 いなり寿司 甘酢生姜	穴子にら卵にゅう麺 トマト豆腐サラダ 里芋の田舎風煮 ちらし寿司 甘酢生姜	冷麦 南瓜のレモン煮 小松菜ソテー 焼おにぎり 香物		焼豚みそにゅう麺 南瓜サラダ ほうれん草のごま和え いなり寿司 甘酢生姜	クリームパスタ アロエサラダ カップスープ パン フルーツ
夕食	和食	豚ひれカツ 厚揚げの大葉ポン酢 小松菜の錦糸和え ご飯 吸物 ルーツ 香物	本めばるの煮つけ 冬瓜のみょうが煮 青梗菜のピーナツ和え ご飯 吸物 ルーツ 香物	すき焼風煮込み れんこんの加味揚出し 芽かぶと胡瓜の三杯酢 ご飯 みそ汁 ルーツ 香物	はまちの塩こうじ焼 なすの香味揚げ浸し 切干大根のナポリタン風 ご飯 吸物 ルーツ 香物	和風焼肉 絹さやの卵とじ 五色生酢 ご飯 吸物 ルーツ 香物		鯛の紅葉焼 焼なすのとろろかけ ところ天入酢物 香物 ご飯 吸物 ルーツ	まぐろといかのお刺身 つくねの炊合せ 小松菜のみょうが和え ご飯 吸物 ルーツ 香物
	洋食 中華	たらの海鮮あん フライドポテトの ベーコン巻 小松菜の錦糸和え ご飯 スープ ルーツ	フルーツ入酢豚 中華風三色冷奴 青梗菜のピーナツ和え ご飯 スープ ルーツ	めんたいの和え れんこんの加味揚出し 芽かぶと胡瓜の三杯酢 ご飯 スープ ルーツ	天津中華丼 なすの香味揚げ浸し 切干大根のナポリタン風 スープ フルーツ	シーフードグラタン 蒸豚ともやしの ごまマヨ和え 五色生酢 ご飯 スープ ルーツ		豚ひれ肉のベーコン巻 たらこポテトサラダ ところ天入酢物 ご飯 スープ ルーツ	オムライス~デミグラス~ ロールキャベツのソテー 小松菜のみょうが和え スープ ルーツ 福神漬
	麺類	五目茶そば フライドポテトの ベーコン巻 小松菜の錦糸和え おしんこ巻 甘酢生姜 ルーツ	ぶっかけピリ辛 牛肉キムチ冷そば 中華風三色冷奴 ルーツ 青梗菜のピーナツ和え 大葉おしんこ巻 甘酢生姜	うなぎとろろきし麺 れんこんの加味揚出し 芽かぶと胡瓜の三杯酢 厚焼卵にぎり寿司 フルーツ 甘酢生姜	天婦羅冷うどん ジャンボ蒸しうまい 切干大根のナポリタン風 かっぱ巻 甘酢生姜 ルーツ	合挽肉の辛旨麺 絹さやの卵とじ 五色生酢 ルーツ 高菜炒飯 福神漬		長崎風皿うどん (焼そば揚げ細麺) たらこポテトサラダ ところ天入酢物 フルーツ 紅生姜 ご飯物 香物	しっぽくみそきし麺 つくねの炊合せ ルーツ 小松菜のみょうが和え 中巻寿司 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 8月15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。