

【令和5年】

サニーコート広島《週間献立表》

7月23日 ~ 7月29日

		23 日曜	24 月曜	25 火曜	26 水曜	27 木曜	28 金曜	29 土曜
朝食	和食	焼あじ もやしのなめこ和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	目玉焼 キャベツの佃煮和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さわらのみりん干し えのきと白菜の酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さつま揚げの煮物 おろし納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼さば 白菜の甘みそ和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	平天と野菜煮 じゃこ納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼かまぼこ ごぼうのやわらか金平 ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	ロールパン 厚揚げとベーコンのスー トマトサラダ バナナ	クロワッサン ウイナー入野菜炒め みそスープ みかん缶ヨーグルト	よくばりサンド アロエサラダ みそスープ ヤクルト	豆乳パン ハム南瓜サラダ みそスープ バナナ	ロールパン 根菜と豆のスープ 盛サラダ バナナ	ミルクパン ツナ温野菜サラダ みそスープ バナナ	野菜サンド じゃこサラダ みそスープ ヤクルト
昼食	和食	たち魚の揚浸し 五目ひじきの煮物 胡瓜となすの酢物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	五目炊込み飯 かれいの梅肉しそ焼 ほうれん草のわさび和え みそ汁 香物 フルーツ	鶏唐揚げのみぞれ煮 大学芋 フルーツ おくらのおかか酢 ご飯 みそ汁 香物	うなぎとニラ炒め さつま芋のレーズン煮 いんげんと白菜の酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	おでん 小松菜ソテー カリフラワーの酢物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	小いわしの酢漬 がんもの炊合せ なすといんげん和え ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	さばのうま煮 竹輪と切干大根の煮物 ブロッコリーのゆかり浸し ご飯 みそ汁 香物 フルーツ
	洋食 中華	鶏肉の生姜焼 ほうれん草サラダ 五目ひじきの煮物 ご飯 スープ フルーツ	豚しゃぶの梅みそだれ 春巻のかき卵あん ほうれん草のわさび和え ご飯 スープ フルーツ	八宝野菜炒め ビーンズサラダ 大学芋 フルーツ ご飯 スープ	チキンライス ミニハンバーグ大葉ソース さつま芋のレーズン煮 フルーツ カップスープ 福神漬	あじフライ ロールパンのさっぱり煮 カリフラワーの酢物 ご飯 スープ フルーツ	ふわふわ卵えび判風 大根サラダ なすといんげん和え ご飯 スープ フルーツ	カレーライス 枝豆&コーンサラダ ブロッコリーのゆかり浸し カブスープ フルーツ 福神漬
	種類	ミートスパゲティ ほうれん草サラダ カップスープ フルーツ 胚芽ロールパン	ざるそば 春巻のかき卵あん ほうれん草のわさび和え 炊込おにぎり 香物	サラダ冷そうめん 大学芋 フルーツ いなり寿司 甘酢生姜	えび玉うどん さつま芋のレーズン煮 いんげんと白菜の酢物 ご飯物 福神漬	なすとトマトの 冷製パスタ ロールパンのさっぱり煮 カップスープ フルーツ ロールパン	和風ラーメン 大根サラダ フルーツ のり巻むすび 香物	焼ビーフン 蒸しゅうまい 紅生姜 ブロッコリーのゆかり浸し 焼おにぎり 香物
夕食	和食	エビフライ~カサゴ~ 根菜のいりこ煮 香物 きのこ絹さやの酢物 ご飯 みそ汁 フルーツ	季節の天婦羅 ごまみそミニ肉じゃが 三色なます フルーツ ご飯 赤出汁 奈良漬	たいの和風ムニエル なすの香味煮 大豆と青梗菜の和え物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	さばのもろみ焼 そら豆入白和え 六角里芋の梅酒煮 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	牛タン入りハンバーグ ゴーヤの卵とじ 豆腐のみょうがあん ご飯 吸物 フルーツ 香物	いさきの塩焼 薬味冷奴 フルーツ 南瓜のブルー煮 ご飯 みそ汁 香物	たい・甘えびのお造り ツナと厚揚げ煮 焼なすのごま和え ご飯 吸物 フルーツ 香物
	洋食 中華	夏野菜カレー シーフードサラダ きのこ絹さやの酢物 フルーツ ラッキョ	すずきのバジルソテー ~オニオンソース~ ローストビーフサラダ 三色なます ご飯 スープ フルーツ	牛焼肉 ゆで卵・プチトマトの 辛子マヨネーズ焼 大豆と青梗菜の和え物 ご飯 スープ フルーツ	豚肉の角煮 そら豆入白和え 六角里芋の梅酒煮 ご飯 スープ 杏仁豆腐	ホタテのベーコン巻 ゴーヤの卵とじ アンチョビグリーンサラダ ご飯 スープ フルーツ	夏野菜グラタン ミニ棒々鶏 薬味冷奴 フルーツ ご飯 スープ	豚肉のポテト焼 ツナと厚揚げ煮 ゴーヤのみょうが炒め ご飯 スープ フルーツ
	種類	釜揚げうどん フルーツ 根菜のいりこ煮 きのこ絹さやの酢物 洋巻寿司 甘酢生姜	五香味そうめん ごまみそミニ肉じゃが 三色なます フルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	五目とろろ冷麦 ゆで卵・プチトマトの 辛子マヨネーズ焼 大豆と青梗菜の和え物 かっぱ巻 甘酢生姜 フルーツ	夏野菜かき揚げそば そら豆入白和え フルーツ 六角里芋の梅酒煮 おしんこ巻 甘酢生姜	関西風お好み焼 アンチョビグリーンサラダ フルーツ 豆腐のみょうがあん 大葉福神漬巻 甘酢生姜	天婦羅ざるそば 薬味冷奴 フルーツ 南瓜のブルー煮 高菜押し寿司 甘酢生姜	牛しゃぶ冷麺 ツナと厚揚げ煮 焼なすのごま和え 天むす 香物 フルーツ

※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18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。