

【令和5年】

## サニーコート広島《週間献立表》

8月27日 ~ 9月 2日

		27 日曜	28 月曜	29 火曜	30 水曜	31 木曜	9/1 金曜	お朔日	2 土曜
朝食	和食	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	赤魚の焼物 キャベツの塩昆布和え 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	さつま揚げの煮物 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	あじの焼物 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼ししゃも 絹さやとキャベツの和え物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物		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
	洋食	全粒粉入ロールパン 具沢山根菜スープ ハムサラダ バナナ	よくばりサンド 盛サラダ みそスープ ヤクルト	デニッシュパン 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	ミックスサンド 盛サラダ みそスープ ヤクルト	クロワッサン ウィンナー入スクランブルエッグ 盛サラダ みそスープ バナナ	ロールパン 南瓜ポタージュスープ トマトサラダ バナナ		野菜ミックスサンド ツナサラダ みそスープ ヤクルト
昼食	和食	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	南瓜のそぼろあんかけ 厚焼卵のしそポン酢 もやしのゆかり和え ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	さけの塩焼 里芋と油揚げ煮 ブロッコリーの甘酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	牛肉コロッケ じゃこ入切昆布大豆煮 ゴートとキャベツのわさび酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	さばのみそ煮 豚肉とひじきの煮物 かたまりのレモン酢 ご飯 吸物 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		肉じゃが 厚焼卵のなめ茸かけ いんげんと胡瓜の酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ
	洋食 中華	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	エビチリソース 厚焼卵のしそポン酢 やわらかごぼうサラダ ご飯 スープ フルーツ	おろし豚かつ 豆腐・小松菜サラダ ブロッコリーの甘酢 ご飯 スープ フルーツ	クリームシチュー 卵サラダ ゴートとキャベツのわさび酢 ご飯 フルーツ	チキンライス 冷奴 フルーツサラダ かぼちゃスープ 福神漬	かれいのオムライス ツナ&コンニク芽ソテー 春雨と胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ		さけのムニエル ベーコンと白菜の汁煮 いんげんと胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ
	麺類	さっぱり冷麦 春巻きのこあんかけ 枝豆と胡瓜の和え物 おにぎり 香物	とろろざるそば 厚焼卵のしそポン酢 やわらかごぼうサラダ いなり寿司 甘酢生姜	とんこつラーメン 豆腐・小松菜サラダ フルーツ 炒飯 福神漬	柳川風にゅう麺 卵サラダ じゃこ入切昆布大豆煮 ふりかけむすび 香物	かき揚げにゅう麺 冷奴 フルーツサラダ ちらし寿司 甘酢生姜	ざるそば ツナ&コンニク芽ソテー フルーツ いなり寿司 甘酢生姜		カレー風味冷つけ麺 厚焼卵のなめ茸かけ ベーコンと白菜の汁煮 焼おにぎり 香物
夕食	和食	さけのチャチャ焼 牛肉とにんにく芽の ごま和え 卵豆腐のみょうがあん ご飯 吸物 香物 フルーツ	穴子の天婦羅 根菜のごった煮 セロリとアロエの酢物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	はまちのにんにく しょうゆ焼 とうもろこしとゴーヤの かき揚げ そうめん瓜なます フルーツ ご飯 吸物 香物	すずきのおろし 大葉ソテー 豆腐の挽肉包み揚げ 青梗菜の錦糸浸し ご飯 吸物 香物 フルーツ	エビフライ うざく ほうれん草のくるみ和え ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	赤飯 さわらの照焼 鶏肉と六角里芋煮 小松菜のみょうが浸し 吸物 香物 フルーツ		はまちと甘えびの刺身 南瓜のブルーネ煮 なめ茸入山芋とろろ ご飯 吸物 フルーツ 香物
	洋食 中華	ロールキャベツのクリーム煮 卵豆腐のみょうがあん 炒ゴージャサラダ 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 セロリとアロエの酢物 ご飯 プリン&フルーツ	地鶏のナポリ風炒め 干しえびアモント サラダ そうめん瓜なます 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	中華風かつおのタタキ ジャンボ蒸しゅうまい ほうれん草のくるみ和え ご飯 スープ フルーツ	豚肉ロースソテー 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		豚肉の柚子胡椒焼 ゴーヤのみょうが炒め 南瓜のブルーネ煮 ご飯 スープ フルーツ
	麺類	天婦羅うどん 牛肉とにんにく芽の ごま和え 卵豆腐のみょうがあん 梅肉巻 甘酢生姜 フルーツ	ドライカレーパスタ いかのリング揚げ フルーツ セロリとアロエの酢物 おしんこ巻 甘酢生姜	冷し中華麺 とうもろこしとゴーヤの かき揚げ 干しえびアモント サラダ 小むすび 香物 フルーツ	うなぎ茶そば 豆腐の挽肉包み揚げ 青梗菜の錦糸浸し フルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	五目きし麺 ジャンボ蒸しゅうまい ほうれん草のくるみ和え かっぱ巻 甘酢生姜 フルーツ	チャンポンうどん スライストマトの玉ねぎソース 小松菜のみょうが浸し 高菜炒飯 福神漬 フルーツ		牛しゃぶ冷麺 南瓜のブルーネ煮 なめ茸入山芋とろろ 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 8月22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。