

【令和5年】

サニーコート広島《週間献立表》

10月 8日 ~ 10月14日

		8 日曜	9 月曜	10 火曜	11 水曜	12 木曜	13 金曜	14 土曜
朝食	和食	さつま揚げの煮物 胡瓜のしょうが酢 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	赤魚の焼物 白菜の塩昆布和え 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	豆腐とほうれん草の 卵とじ 金時豆 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	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	さけの焼物 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	レズンくるみロカッ 具沢山根菜スープ ハムサラダ バナナ	秋のミックスサンド カリフラワーサグ みそスープ ヤクルト	クロワッサン ウィナー入スクラブ レッグ 盛サグ みそスープ バナナ	三角野菜サンド ツナサラダ 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	胚芽ロールパン ポタージュスープ トマトサラダ バナナ	ミックスサンド ほうれん草サグ みそスープ ヤクルト
昼食	和食	さけの白ごま焼 ごぼうのそぼろ煮 加万のレモン酢 ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	さばのみそ煮 豚肉とひじきの煮物 ブロッコリーの三杯酢 ご飯 吸物 香物 ルーツ	肉じゃが 豆腐のなめ茸かけ 絹さやとなすの酢物 ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	牛肉コロッケ じゃこ入切昆布大豆煮 ソースとキャベツのわさび酢 ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	揚豚肉のきのこあんかけ 春雨と胡瓜の酢物 なすのお浸し ルーツ ご飯 吸物 香物	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 ルーツ	さばの塩焼 里芋のみそ煮 ブロッコリーの甘酢 ご飯 みそ汁 香物 ルーツ
	洋食 中華	おろし豚かつ 豆腐・小松菜サラダ 加万のレモン酢 ご飯 スープ ルーツ	ハヤシライス 温 奴 フルーツサラダ カップスープ 福神漬	さけのムニエル パ・ソースと白菜の汁煮 絹さやとなすの酢物 ご飯 スープ ルーツ	クリームシチュー 卵サラダ ソースとキャベツのわさび酢 ご飯 フルーツ	かれいのオーロリス ツナ&ニンニク芽ソテー 春雨と胡瓜の酢物 ご飯 スープ ルーツ	エビチリソース 厚焼卵のしそポン酢 さつま芋サラダ ご飯 スープ ルーツ	麻婆豆腐丼 春巻のきのこあんかけ ブロッコリーの甘酢 スープ ルーツ 紅生姜
	麺類	とんこつにゅう麺 豆腐・小松菜サラダ フルーツ 炒飯 福神漬	えび天そば 豚肉とひじきの煮物 フルーツサラダ いなり寿司 甘酢生姜	きつねきのこそば 豆腐のなめ茸かけ パ・ソースと白菜の汁煮 おにぎり 香物	豚汁うどん 卵サラダ じゃこ入切昆布大豆煮 ふりかけむすび 香物	牛肉ねぎそば ツナ&ニンニク芽ソテー フルーツ ちらし寿司 甘酢生姜	焼うどん 厚焼卵のしそポン酢 もやしのゆかり和え いなり寿司 甘酢生姜	柳川風にゅう麺 春巻のきのこあんかけ ブロッコリーの甘酢 おにぎり 香物
夕食	和食	鯛のきのこ焼 牛肉とにんにく芽の炒煮 黒ゴマ豆腐 ご飯 吸物 香物 ルーツ	串揚げ盛合せ うざく ほうれん草のくるみ和え ご飯 みそ汁 ルーツ 香物	さわらの西京漬 豆腐の挽肉包み揚げ 青梗菜の煮浸し ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	さんまの塩焼 鶏肉と冬瓜煮 小松菜のゆず浸し ご飯 吸物 香物 ルーツ	ぶり大根 厚揚げと六角里芋田楽 ほうれん草のおかか和え ご飯 吸物 香物 ルーツ	うなぎのかば焼 さつま芋と鶏肉の旨煮 セロリとアロエの酢物 ルーツ ご飯 赤出汁 奈良漬	色々きのこ炊込み飯 たいのお刺身 茶碗蒸し いりこ煮 みそ汁 香物 ルーツ
	洋食 中華	ロールキャベツのクリーム煮 黒ゴマ豆腐 炒ゴーヤサラダ ご飯 スープ 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 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 青梗菜の煮浸し ご飯 かき卵スープ ルーツ	豚肉ソースソテー サーモンマリネ 小松菜のゆず浸し ご飯 スープ ルーツ	牛肉のスタミナ焼 スライスの玉ねぎソース ほうれん草のおかか和え ご飯 スープ ルーツ	くり・きのこグラタン ローストビーフサグ セロリとアロエの酢物 ご飯 スープ 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 グリーンサラダ ご飯 プリン&フルーツ
	麺類	北海みそラーメン 黒ゴマ豆腐 炒ゴーヤサラダ ご飯物 香物 ルーツ	五日さし麺 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 ルーツ	天婦羅うどん 黒ごま豆腐 ルーツ 青梗菜の煮浸し 穴子手まり寿司 甘酢生姜	チャンポン麺 鶏肉と冬瓜煮 小松菜のゆず浸し 高菜炒飯 福神漬 ルーツ	シーフードお好み焼 厚揚げと六角里芋田楽 ほうれん草のおかか和え フルーツ 厚焼卵にぎり寿司 甘酢生姜	みそきし麺 ローストビーフサグ セロリとアロエの酢物 フルーツ おしんこ巻 甘酢生姜	ドライカレーパスタ いかのリング揚げ グリーンサラダ 炊込みむすび 香物

※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 10月 3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。