

【令和5年】

サニーコート広島《週間献立表》

9月24日 ~ 9月30日

		24 日曜	25 月曜	26 火曜	27 水曜	28 木曜	29 金曜	30 土曜
朝食	和食	赤魚の焼物 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 おくらともやし和え物 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	いわし丸干し焼 納豆 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	平天の煮物 ブロッコリーのえのき和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	ミルクブレッド ベーコン入野菜炒め 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 フルーツがけ	りんごサンド (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	デニッシュパン スクランブルエッグ みそスープ 盛サラダ バナナ	クロワッサン ハム・トマト みそスープ バナナ	ソフトロールパン 白菜と落とし卵のスープ 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 豆腐の卵とじ フルーツ ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 香物	いわしの梅煮 ミニ南瓜コロッケ 切干大根の大葉酢 ご飯 吸物 香物 フルーツ	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	さけとび-マツの揚浸し じゃが芋の煮っ転がし かりん粉のゆかり酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	牛肉の大葉炒め 里芋煮 フルーツ 小松菜ののり和え ご飯 吸物 香物	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 香物 フルーツ
	洋食 中華	あじのソテー (中華ねぎあんかけ) えびつみれとれんこん煮 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 ロールキャベツのソテー煮 ほうれん草のお浸し 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	牛肉の五目野菜炒め さつま芋と干しえびサラダ ほうれん草のごま和え ご飯 スープ フルーツ	カレーライス 厚揚げとチンゲン菜煮 かりん粉のゆかり酢 ご飯 フルーツ 福神漬	さばの香味ムニエル じゃこ大根サラダ 小松菜ののり和え ご飯 スープ フルーツ	サーモンフライ 南瓜サラダ かにかまと胡瓜のお浸し ご飯 スープ フルーツ
	麺類	さけとほうれん草パスタ トマトサラダ カップスープ フルーツ 胚芽ロールパン	肉みそそば 豆腐の卵とじ ほうれん草のお浸し 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	梅しそにゅう麺 はんぺんの磯辺揚げ フルーツ いなり寿司 甘酢生姜	イタリアンうどん 厚揚げとチンゲン菜煮 生野菜サラダ カップスープ パン	たこ焼付やきそば じゃこ大根サラダ カップスープ フルーツ 菜飯おむすび 香物	ワンタン麺 かにかまと胡瓜のお浸し 南瓜サラダ 炒飯 福神漬
夕食	和食	ぶり大根 梨の白和え 五色なます 香物 ご飯 赤出汁 フルーツ	さけのもろみ焼 南瓜の梅酒煮 香物 芽かぶのみょうが酢 ご飯 みそ汁 フルーツ	かれのい唐揚げ えびの炊合せ セロリと胡瓜の酢物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	たいの幽庵焼 山芋とあさりの酢物 焼なす大葉しょうゆ ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	ハーブ鶏照焼 大学芋の汁かけ ほうれん草と貝柱の 辛子マヨネーズ ご飯 吸物 香物 フルーツ	【十五夜イベント】 ・くり飯 ・里芋ねり団子汁 ・秋さんまの塩焼 ・豚肉と南瓜の含め煮 ・えびの土佐酢・香物 ・デザート&フルーツ	はまちのお造り ミニ肉じゃが 水煮大豆と油揚げの酢物 ご飯 吸物 香物 フルーツ
	洋食 中華	豚肉のプルーン煮 貝柱とアスパラ炒め 梨の白和え ご飯 スープ フルーツ	牛肉ソテー ~テミグラスソース~ 豆腐ピザ アロエサラダ ご飯 スープ フルーツ	豚肉のバーベキュー ソース ステーキとコーンの炒め物 セロリと胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	海鮮ピラフ 豚しゃぶサラダ 焼なす大葉しょうゆ スープ フルーツ 福神漬	フライ盛合せ ~タルタルソース~ アボガドとツナサラダ 大学芋の汁かけ ご飯 スープ フルーツ	色々きのこグラタン 豚肉と南瓜の含め煮 豆腐のもずくあん ご飯 スープ フルーツ	ビーフシチュー いかとアスパラのバター炒め 水煮大豆と油揚げの酢物 ご飯 フルーツ
	麺類	海鮮白湯ラーメン 梨の白和え 五色なます フルーツ デザート炒飯 福神漬	天婦羅うどん 豆腐ピザ フルーツ 芽かぶのみょうが酢 かつぱ巻 甘酢生姜	穴子五目茶そば えびの炊合せ フルーツ セロリと胡瓜の酢物 奈良漬巻寿司 甘酢生姜	関西風お好み焼 豚しゃぶサラダ 焼なす大葉しょうゆ フルーツ ご飯物 福神漬	五目にゅう麺 大学芋の汁かけ ほうれん草と貝柱の 辛子マヨネーズ 洋風巻寿司 甘酢生姜	チャーシュー麺 豆腐のもずくあん えびの土佐酢 フルーツ ご飯物 福神漬	しっぽくそば いかとアスパラのバター炒め 水煮大豆と油揚げの酢物 にぎり寿司 フルーツ 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 9月19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。