

【令和5年】

サニーコート広島《週間献立表》

11月 5日 ~ 11月11日

		5 日曜	6 月曜	7 火曜	8 水曜	9 木曜	10 金曜	11 土曜
朝食	和食	いわしの一夜干焼 白菜のしょうが和え 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	焼さごし おくらともやしの和え物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	厚焼卵 胡瓜の塩昆布和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	南瓜雑炊 焼さけ 山芋とろろ 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	焼さば キャベツと胡瓜の酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	豆乳パン スクランブルエッグ みそスープ 盛サラダ パナナ	ミックスサンド 盛サラダ みそスープ ヤクルト	レズンくるみローパソ 白菜と温卵スープ ブロッコリーサラダ パナナ	ミルクブレッド ベーコン入野菜炒め みそスープ パナナ	バターロールパン ハム入ポテトサラダ みそスープ パナナ	広島レモンパン じゃが芋のバター焼 盛サラダ みそスープ パナナ	野菜サンド プチ目玉焼 みそスープ ヤクルト
昼食	和食	親子丼 紅生姜 厚揚げと里芋の煮物 ブロッコリーのレモン酢 みそ汁 香物 フルーツ	焼さけのきのこソース さつま芋のレズン煮 かっぱのゆかり和え ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	いわしの梅煮 切昆布のごま油煮 かにかまと胡瓜のお浸し ご飯 吸物 香物 フルーツ	焼太刀魚のポン酢かけ 切干大根の煮物 小松菜の大葉浸し ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	豚肉の大葉炒め 大学芋 フルーツ ほうれん草の梅肉和え ご飯 みそ汁 香物	かれいのしょうが煮 山菜とひじきの炒り煮 絹さやのお浸し フルーツ ご飯 みそ汁 香物	五目炊込み飯 さけフライ・わかめ・スー 小松菜の辛子酢 みそ汁 香物 フルーツ
	洋食	さばの加衣揚げ 南瓜サラダ ブロッコリーのレモン酢 ご飯 スープ フルーツ	エビと豆腐のごま風味煮 ほうれん草サラダ かっぱのゆかり和え ご飯 スープ フルーツ	肉団子の中華あんかけ 春雨サラダ 切昆布のごま油煮 ご飯 スープ フルーツ	豚肉と豆のクリーム煮込 切干大根の煮物 小松菜の大葉浸し ご飯 スープ フルーツ	ロールキャベツグラタン 大学芋 ほうれん草の梅肉和え ご飯 スープ フルーツ	ハヤシライス 大根じゃこサラダ 絹さやのお浸し フルーツ かっぱスープ 福神漬	牛肉とにんにく芽炒め ビーンズサラダ 小松菜の辛子酢 ご飯 スープ フルーツ
	中華	牛肉・梅おろしにゅう麺 厚揚げと里芋の煮物 フルーツ ちらし寿司 甘酢生姜	ミートスパゲティ ほうれん草サラダ かっぱスープ フルーツ 胚芽ロールパン	たこ焼付やきそば かにかまと胡瓜のお浸し 切昆布のごま油煮 ふりかけおにぎり 香物	かき揚げそば 切干大根の煮物 小松菜の大葉浸し 焼おにぎり 香物	しょうゆラーメン 大学芋 ほうれん草の梅肉和え 炒飯 福神漬	けんちんにゅう麺 大根じゃこサラダ 絹さやのお浸し いなり寿司 甘酢生姜	きのこ山菜うどん 蒸しゅうまい ビーンズサラダ 炊込おにぎり 香物
夕食	和食	かれいの唐揚げ あさりの炊合せ 香物 セロリと胡瓜の酢物 ご飯 吸物 フルーツ	ぶり大根 銀杏入卵の花 五色なます 香物 ご飯 赤出汁 フルーツ	あなご・旬野菜の揚出し ごぼうとがんもの炊合せ 焼なすのしょうが酢 ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	かわはぎの煮つけ 南瓜と豚肉の梅酒煮 もずくのみょうが酢 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	揚たいのゆず風味煮 信田袋の炊合せ ねぎと太もやしの酢みそ和え ご飯 吸物 フルーツ 香物	あじの南蛮漬け 豆腐の三つ葉あんかけ 青梗菜の菊花浸し ご飯 吸物 フルーツ 香物	はまちのお造り 高野豆腐と林檎の炊合せ 三色なます 香物 ご飯 吸物 フルーツ
	洋食	豚肉のトマトソース スッキーニときのこの炒め物 セロリと胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	地鶏がーリックステーキ 貝柱とアスパラのフルーツ煮 銀杏入卵の花 ご飯 スープ フルーツ	大阪風甘辛ビーツカレー アロエサラダ 福神漬 焼なすのしょうが酢 プリン&フルーツ	牛肉ソテー〜デジタラソース〜 厚揚げのしらすチーズ焼 もずくのみょうが酢 ご飯 スープ フルーツ	洋風炊込み飯 鶏肉のから揚げ アボカドと海藻サラダ スープ フルーツ 福神漬	豚ひれ肉の〜ソテー〜 豆腐の三つ葉あんかけ 青梗菜の菊花浸し ご飯 スープ フルーツ	鶏手羽肉の〜ソテー〜 シーフードサラダ 三色なます ご飯 スープ フルーツ
	中華	あなご茶そば あさりの炊合せ フルーツ セロリと胡瓜の酢物 奈良漬巻 甘酢生姜	肉みそうどん 銀杏入卵の花 五色なます フルーツ じゃこいなり寿司 甘酢生姜	あさり入柳川にゅう麺 ごぼうとがんもの炊合せ アロエサラダ フルーツ 洋風巻寿司 甘酢生姜	五目うどん 南瓜と豚肉の梅酒煮 もずくのみょうが酢 フルーツ かつば巻 甘酢生姜	牛肉とろろ温卵茶そば 信田袋の炊合せ アボカドと海藻サラダ ご飯物 フルーツ 福神漬	しっぽくきし麺 豆腐の三つ葉あんかけ 青梗菜の菊花浸し 巻寿司 フルーツ 甘酢生姜	天婦羅にゅう麺 高野豆腐と林檎の煮合せ 三色なます フルーツ にぎり寿司 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 10月31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。