

【令和5年】

サニーコート広島《週間献立表》

10月22日 ~ 10月28日

		22 日曜	23 月曜	24 火曜	25 水曜	26 木曜	27 金曜	28 土曜
朝食	和食	ほっけの焼物 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	つみれと野菜の煮物 温奴 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	赤魚の粕漬焼 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼ししゃも 山芋とろろ ご飯 みそ汁 味付のり 香物	いわし一夜干し焼 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	ほうれん草の卵とし なめ茸おろし ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さばのみそ煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	デニッシュパン 温卵と根菜のスープ 盛サラダ バナナ	りんごのフルーツサンド あさり入クリームスープ 盛サラダ ヤクルト	クロワッサン ツナ入マカロニサラダ みそスープ バナナ	ミルクブレッド ハム入クラムレッグ 盛サラダ みそスープ バナナ	胚芽ロールパン ハッシュドポテト かにかまサラダ みそスープ バナナ	ロールパン かにかまじゃが芋チーズ焼 盛サラダ みそスープ バナナ	三角野菜サンド ウィンナー温野菜サラダ みそスープ ヤクルト
昼食	和食	海鮮ちらし寿司 ししゃもの天婦羅 絹さやのごま浸し みそ汁 甘酢生姜 フルーツ	さごしのつけ焼 大学芋 フルーツ ブロッコリーと胡瓜のごま酢和え ご飯 みそ汁 香物	鶏肉のみそ炒め 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 吸物 香物 フルーツ	さけの南部焼 じゃが芋の明太子煮 なすの和え物 フルーツ ご飯 かき卵汁 香物	あさり炊込み飯 はんぺんと南瓜煮 胡瓜の酢物 香物 みそ汁 フルーツ	焼さばの甘酢たれ ～薬味のせ～ さつま芋のきのこあんかけ ブロッコリーと干しえびの酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	牛肉の柳川風旨煮 アスパラのおかか和え カリフラワーのレモン酢 ご飯 吸物 香物 フルーツ
	洋食 中華	レバニラ炒め スパゲティサラダ 絹さやのごま浸し ご飯 スープ フルーツ	ドライカレー(香辛料入) 大学芋 福神漬 さけフレークと大根サラダ カップスープ フルーツ	さけのクリーム煮 蒸しゅうまい ほうれん草のお浸し ご飯 スープ フルーツ	えびカツフライ 豆腐と海藻サラダ なすの和え物 フルーツ ご飯 かき卵汁	白身魚フライ 大豆大葉サラダ 胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	中華丼 揚春巻き ブロッコリーと干しえびの酢物 スープ フルーツ 紅生姜	メンチカツレツ アスパラのおかか和え カリフラワーのレモン酢 ご飯 スープ フルーツ
	麺類	梅しそうどん ししゃもの天婦羅 絹さやのごま浸し いなり寿司 甘酢生姜	たこ焼付やきそば さけフレークと大根サラダ 大学芋 カップスープ ふりかけおにぎり 香物	ナポリタンパスタ 蒸しゅうまい ほうれん草のお浸し カップスープ ロールパン	鶏肉の山菜そば 豆腐と海藻サラダ なすの和え物 ちらし寿司 甘酢生姜	きのこほうれん草 にゅう麺 はんぺんと南瓜煮 大豆大葉サラダ 炊込おにぎり 香物	カレーラーメン 揚春巻き さつま芋のきのこあんかけ 焼おにぎり 香物	梅しそとろろ ぶっかけにゅう麺 蒸ギョーザ アスパラのおかか和え いなり寿司 甘酢生姜
夕食	和食	【秋の土用の丑】 うなぎの蒲焼 厚揚げのそぼろ煮 春菊のゆず和え フルーツ ご飯 赤出汁 奈良漬	豚肩ロースのしょうが焼 冬瓜のじゃこ煮 水菜のみぞれ和え ご飯 吸物 フルーツ 香物	たいの葱風味蒸しーボン酢 南瓜のみょうが煮 アスパラの錦糸和え 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	おでん風旨煮 京風しゅうまい 香物 小松菜のみょうが浸し ご飯 みそ汁 フルーツ	はまちの山椒焼 揚げ出し豆腐 フルーツ 青梗菜のアーモンド和え ご飯 吸物 香物	天婦羅盛合せ 豚肉と六角里芋の煮合せ 三つ葉なま酢 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	たいのお造り えびと南瓜煮 香物 絹さやのもろみ酢 ご飯 吸物 フルーツ
	洋食 中華	豚肉のホワイトソース トマトとウィンナーのパン粉焼 春菊のゆず和え ご飯 スープ フルーツ	まぐろのカルパッチョ 冬瓜のじゃこ煮 水菜のみぞれ和え ご飯 スープ フルーツ	ホタテのベーコン巻 南瓜のみょうが煮 りんごとレーズンサラダ ご飯 スープ フルーツ	中華炊込飯 たらちのチリ炒め 小松菜のみょうが浸し 中華スープ フルーツ 福神漬	地鶏のルーティース いかのバター炒め 青梗菜のアーモンド和え ご飯 スープ フルーツ	牛肉きのこトマトチュー ほうれん草の たらこマヨネーズ和え 三つ葉なま酢 ご飯 フルーツ	かぼちゃグラタン アロエフルーツサラダ 絹さやのもろみ酢 スープ 洋風巻寿司 甘酢生姜
	麺類	牛肉白葱うどん トマトとウィンナーのパン粉焼 春菊のゆず和え フルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	五目茶そば 冬瓜のじゃこ煮 フルーツ 水菜のみぞれ和え おしんこ巻 甘酢生姜	天婦羅うどん アスパラの錦糸和え フルーツ りんごとレーズンサラダ 手まり寿司 甘酢生姜	しっぽくみそきし麺 貝柱とアボガドサラダ 小松菜のみょうが浸し ご飯物 福神漬 フルーツ	麻婆豆腐あん焼そば いかのバター炒め 青梗菜のアーモンド和え ザーサイ押飯 フルーツ 香物	すき焼き風うどん 三つ葉なま酢 ほうれん草の たらこマヨネーズ和え ご飯物 フルーツ 香物	かに玉そば えびと南瓜煮 フルーツ 絹さやのもろみ酢 洋風巻寿司 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17日(火)17:00までにフロントへお出しください。

◎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。