

【令和5年】

サニーコート広島《週間献立表》

12月3日 ~ 12月9日

		3 日曜	4 月曜	5 火曜	6 水曜	7 木曜	8 金曜	9 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	焼ししゃも 山芋とろろ ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さばのしょうが煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	きのご雑炊 赤魚の焼物 金時豆 みそ汁 味付のり 香物	いわし一夜干し焼 なめ茸おろし ご飯 みそ汁 味付のり 香物	ほうれん草の卵とし 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	デニッシュパン 温卵のビーンズスープ 盛サラダ バナナ	ロールパン ツナマカロニサラダ みそスープ フルーツカクテル	ミルクブレッド ハム入りサラダ 盛サラダ みそスープ バナナ	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	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	広島レモンパン じゃが芋のチーズ焼 盛サラダ 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
昼食	和食	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	さごしのつけ焼 大学芋 フルーツ アロカリ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	梅ちりめんちらし寿司 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	焼たちうおのしぐれ煮 さつま芋のきのこあんかけ アロカリと干しえびの酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	牛肉の柳川風旨煮 アバラと白菜のおかか和え 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	白身魚フライ ごぼう大葉サラダ 胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	ドライカレー(黄辛料入) 大学芋 福神漬 かにかま大根サラダ キャブスープ フルーツ	天津飯 蒸しゅうまい 紅生姜 ほうれん草のお浸し キャブスープ フルーツ	えびカツフライ 豆腐じゃこサラダ なすの和え物 フルーツ ご飯 かき卵汁	レバニラ炒め スパゲティーサラダ 絹さやのごま浸し ご飯 スープ フルーツ	中華丼 揚春巻き アロカリと干しえびの酢物 スープ フルーツ 紅生姜	メンチカツレツ アバラと白菜のおかか和え カリフラワーのレモン酢 ご飯 スープ フルーツ
	種類	きのこ・ほうれん草 にゅう麺 はんぺんと南瓜煮 ごぼう大葉サラダ 炊込おにぎり 香物	たこ焼付やきそば かにかま大根サラダ 大学芋 キャブスープ 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 キャブスープ パン	鶏肉山菜そば 豆腐じゃこサラダ なすの和え物 ちらし寿司 甘酢生姜	温玉きのこうどん 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	カレーラーメン 揚春巻き アロカリと干しえびの酢物 焼おにぎり 香物	梅しそとろろにゅう麺 蒸ギョーザ アバラと白菜のおかか和え いなり寿司 甘酢生姜
夕食	和食	うなぎの蒲焼 じゃが芋のそぼろ煮 焼なすのみぞれ浸し フルーツ ご飯 吸物 奈良漬	豚肩ロースのしょうが焼 かぶのくず煮 小松菜のもろみ和え ご飯 吸物 フルーツ 香物	たいの葱風味蒸しレポソ 厚揚げのごま風味煮 アバラの錦糸和え 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	おでん風旨煮 かにしぐれの土佐酢 香物 青梗菜のアーモンド和え ご飯 みそ汁 フルーツ	はまちの山椒焼 揚げ出し豆腐 香物 小松菜のしょうが浸し ご飯 吸物 フルーツ	天婦羅盛合せ 豚肉と六角里芋の煮合せ 三つ葉生酢 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 春菊のゆず和え ご飯 吸物 フルーツ
	洋食 中華	シーフード 刺身ツチ トマトのじゃこチーズ焼 焼なすのみぞれ浸し ご飯 スープ フルーツ	まぐろのカルパッチョ 南瓜のブルーネ煮 小松菜のもろみ和え ご飯 スープ フルーツ	ホタテのベーコン巻 厚揚げのごま風味煮 りんご・レズ サラダ ご飯 スープ フルーツ	中華炊込飯(豚肩・北) たらちり炒め 青梗菜のアーモンド和え 中華スープ フルーツ 福神漬	豚肩肉の赤ワイン煮込 サーモンと和りのマリネ風サラダ 小松菜のしょうが浸し ご飯 スープ フルーツ	鶏手羽元と根菜煮 青菜のたらこマリネ和え 三つ葉生酢 ご飯 スープ フルーツ	きのこ三味かにグラタン いかのバター炒め 春菊のゆず和え ご飯 スープ フルーツ
	種類	牛肉白葱うどん トマトのじゃこチーズ焼 焼なすのみぞれ浸し 奈良漬 甘酢生姜 フルーツ	五目茶そば かぶのくず煮 小松菜のもろみ和え フルーツ おしんこ巻 甘酢生姜	天婦羅うどん アバラの錦糸和え フルーツ りんご・レズ サラダ 手まり寿司 甘酢生姜	しっぽくみそにゅう麺 貝柱とアバラ サラダ 青梗菜のアーモンド和え ご飯物 福神漬 フルーツ	クリームパスタ(ミニ) サーモンと和りのマリネ風サラダ 小松菜のしょうが浸し ピザ フルーツ	チャーシュー麺 青菜のたらこマリネ和え 三つ葉生酢 フルーツ レタス炒飯 福神漬	鍋焼うどん いかのバター炒め 春菊のゆず和え フルーツ たいにぎり寿司 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 11月28日(火)17:00までにフロントへお申し出ください。

◎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。