

【令和5年】

サニーコート広島《週間献立表》

11月19日 ~ 11月25日

		19 日曜	20 月曜	21 火曜	22 水曜	23 木曜	24 金曜	25 土曜
朝食	和食	さつま揚げの煮物 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	厚焼卵 納豆 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	焼ししゃも 絹さやとキャバツの和え物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	里芋雑炊 赤魚の焼物 納豆 みそ汁 味付のり 香物	豆腐とほうれん草の 卵とし 胡瓜のしょうが酢 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼さば 白菜の塩昆布和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	レーズンくるみロールパン かにかまアロヨリサラダ みそスープ バナナ	野菜サンド ツナサラダ みそスープ ヤクルト	クロワッサン ウイナー入りスクランブルエッグ 盛りだ みそスープ バナナ	胚芽ロールパン 南瓜ポターージュスープ じゃこサラダ バナナ	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	広島レモンパン 具沢山根菜スープ ハムサラダ バナナ	ミックスサンド ほうれん草サラダ みそスープ ヤクルト
昼食	和食	南瓜ときのこのそぼろ煮 厚焼卵のしそポン酢 カリフラワーのごま和え ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	さばのみそ煮 豚肉とひじきの煮物 キャバツのレモン酢 ご飯 吸物 香物 フルーツ	さわらの香味焼 さつま芋とがんもの旨煮 ブロッコリーの甘酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	肉じゃが 煮だし大根のなめ茸かけ 絹さやと胡瓜の酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	揚豚肉のきのこあんかけ 春雨と胡瓜の酢物 小松菜のお浸し ご飯 吸物 香物 フルーツ	牛肉コロッケ じゃこ煮め もやしのゆかり酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	さけの白すりごま焼 里芋と油揚げ煮 アロヨリの三杯酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ
	洋食 中華	エビマヨネーズ 厚焼卵のしそポン酢 カリフラワーのごま和え ご飯 スープ フルーツ	ハヤシライス (ミニエビフライのせ) 温 奴 フルーツサラダ カップスープ 福神漬	かにクリームコロッケ 豚しゃぶサラダ ブロッコリーの甘酢 ご飯 スープ フルーツ	さけのムニエル アロヨと白菜の炒め煮 絹さやと胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	かれいのオーブ焼き ツナ&コンニャクソテー 春雨と胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	トマトシチュー ウィンナーサラダ もやしのゆかり酢 ご飯 フルーツ	おろし豚かつ 豆腐・小松菜サラダ アロヨリの三杯酢 ご飯 スープ フルーツ
	麺類	焼うどん 厚焼卵のしそポン酢 カリフラワーのごま和え いなり寿司 甘酢生姜	かき揚げそば 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	きつねきのこにゅう麺 豚しゃぶサラダ ブロッコリーの甘酢 おにぎり 香物	柳川風にゅう麺 煮だし大根のなめ茸かけ アロヨと白菜の炒め煮 おにぎり 香物	牛肉ねぎそば ツナ&コンニャクソテー フルーツ ちらし寿司 甘酢生姜	豚汁うどん じゃこ煮め 香物 ウィンナーサラダ ふりかけおむすび	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
夕食	和食	たいの塩こうじ焼 鶏肉と冬瓜煮 青梗菜のお浸し ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	串揚げ盛合せ うざく フルーツ ほうれん草のくるみ和え ご飯 みそ汁 香物	はまちの大葉 おろしソテー 牛肉と柔らかかごぼうの炒煮 豆腐の三つ葉かき卵あんかけ ご飯 吸物 香物 フルーツ	さんまの幽庵焼 豆腐の挽肉包み揚げ 水菜の炒めし ご飯 吸物 香物 フルーツ	あじの南蛮漬 厚揚げとなすの田楽 ほうれん草のおかか和え ご飯 吸物 香物 フルーツ	穴子の照焼 栗と南瓜のいとこ煮 フルーツ セロリとアロエの酢物 ご飯 赤出汁 奈良漬	ぶりのお刺身 茶碗蒸し フルーツ 青梗菜の柚子浸し ご飯 みそ汁 香物
	洋食 中華	回鍋肉 (豚肉とキャバツの四川炒め) 春雨中華サラダ 青梗菜のお浸し ご飯 かき卵スープ フルーツ	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 フルーツ	かきのガリックソテー 牛肉と柔らかかごぼうの炒煮 豆腐の三つ葉かき卵あんかけ ご飯 スープ フルーツ	きのこグラタン 棒々鶏サラダ 水菜の炒めし ご飯 スープ フルーツ	牛肉のスタミナ焼 厚揚げとなすの田楽 ほうれん草のおかか和え ご飯 スープ フルーツ	豚肉ロースソテー 栗と南瓜のいとこ煮 セロリとアロエの酢物 ご飯 スープ フルーツ	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	天婦羅そば 鶏肉と冬瓜煮 フルーツ 青梗菜のお浸し 穴子手まり寿司 甘酢生姜	五目茶そば ジャンボ蒸しゅうまい うざく フルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	鍋焼みそきし麺 牛肉と柔らかかごぼうの炒煮 豆腐の三つ葉かき卵あんかけ おしんこ巻 甘酢生姜 フルーツ	チャンポン麺 豆腐の挽肉包み揚げ 水菜の炒めし 高菜炒飯 福神漬 フルーツ	シーフードお好み焼 厚揚げとなすの田楽 ほうれん草のおかか和え にぎり寿司 甘酢生姜 フルーツ	北海みそラーメン 栗と南瓜のいとこ煮 フルーツ セロリとアロエの酢物 ザーサイ炒飯 福神漬	ドライカレーパスタ いかのリング揚げ フルーツ グリーンサラダ 炊込みおむすび 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 11月14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。