

【令和6年】

サニーコート広島《週間献立表》

7月21日 ~ 7月27日

		21 日曜	22 月曜	23 火曜	24 水曜	土用の 丑	25 木曜	26 金曜	27 土曜
朝食	和食	焼あじ もやしのなめこ和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	目玉焼 キャベツの佃煮和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さわらのみりん干し えのきと白菜の酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さつま揚げの煮物 おろし納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物		焼さば 白菜の甘みそ和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	平天と野菜煮 じゃこ納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼かまぼこ ごぼうのやわらか金平 ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	広島レモンパン 厚揚げとベーコンスープ トマトサラダ バナナ	クロワッサン ウイパー入野菜炒め みそスープ バナナ	ミックスサンド アロエサラダ みそスープ ヤクルト	豆乳パン ハム南瓜サラダ みそスープ バナナ		ロールパン 根菜と豆のスープ 盛サラダ バナナ	ミルクパン ツナ温野菜サラダ みそスープ バナナ	野菜サンド じゃこサラダ みそスープ ヤクルト
昼食	和食	たち魚の揚浸し 五目ひじきの煮物 胡瓜となすの酢物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	うなぎとニラ炒め さつま芋のレーズン煮 いんげんと白菜の酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	鶏唐揚げのみぞれ煮 大学芋 フルーツ おくらのおかか和え ご飯 みそ汁 香物	五目炊込み飯 かれいの梅肉しそ焼 ほうれん草のわさび和え みそ汁 香物 フルーツ		おでん 小松菜ソテー カリフラワーの酢物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	小さいわしの酢漬 がんもの炊合せ なすといんげん和え ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	さばのうま煮 竹輪と切干大根の煮物 ブロッコリーのゆかり浸し ご飯 みそ汁 香物 フルーツ
	洋食 中華	鶏肉の生姜焼 ほうれん草サラダ 五目ひじきの煮物 ご飯 スープ フルーツ	チキンライス メンチカツレツ さつま芋のレーズン煮 フルーツ カップスープ 福神漬	八宝野菜炒め ビーンズサラダ 大学芋 フルーツ ご飯 スープ	豚しゃぶの梅みそだれ 春巻のかき卵あん ほうれん草のわさび和え ご飯 スープ フルーツ		あじフライ ロースのさっぱり煮 カリフラワーの酢物 ご飯 スープ フルーツ	ふわふわ卵えび判風 大根サラダ なすといんげん和え ご飯 スープ フルーツ	カレーライス 枝豆&コーンサラダ ブロッコリーのゆかり浸し カップスープ フルーツ 福神漬
	麺類	ミートスパゲティ ほうれん草サラダ フルーツ パン スープ	えび玉うどん さつま芋のレーズン煮 いんげんと白菜の酢物 ご飯物 福神漬	サラダ冷そうめん 大学芋 おくらのおかか和え いなり寿司 甘酢生姜	ざるそば 春巻のかき卵あん ほうれん草のわさび和え 炊込おにぎり 香物		なすとトマトの 冷製パスタ ロースのさっぱり煮 スープ フルーツ 胚芽ロールパン	和風ラーメン 大根サラダ なすといんげん和え のり巻むすび 香物	焼ビーフン 蒸しゆまい 紅生姜 ブロッコリーのゆかり浸し 焼おにぎり 香物
夕食	和食	エビフライ~かつお~ ごまみそミニ肉じゃが きのこ絹さやの酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	牛タン入りハンバーグ ~トマトソース~ 根菜のいりこ煮 三色なます フルーツ ご飯 吸物 香物	たいの和風ムニエル なすの香味煮 大豆と青梗菜の和え物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	【三ハト】 土用の丑 うなぎのかば焼 冬瓜の冷製炊合せ ところ天生酢 フルーツ ご飯 吸物 奈良漬		天婦羅丼ぶり 薬味冷奴 南瓜のブルー煮 赤出汁 フルーツ 香物	さけの照焼 ゴーヤの卵とし 豆腐のみょうがあん ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	たい・甘えびのお造り ツナと厚揚げ煮 焼なすのごま和え ご飯 吸物 香物 フルーツ
	洋食 中華	夏野菜カレー シーフードサラダ きのこ絹さやの酢物 フルーツ ラッキョ	すずきのバジルソテー ~オニオンソース~ ミニ棒々鶏 三色なます ご飯 スープ フルーツ	牛焼肉 ゆで卵・トマトの 辛子マヨネーズ焼 大豆と青梗菜の和え物 ご飯 スープ フルーツ	チーズハンバーグ ~デミグラスソース~ 冬瓜の冷製炊合せ ところ天生酢 ご飯 スープ フルーツ		ホタテのベーコン巻 アンチョビグリーンサラダ 南瓜のブルー煮 ご飯 スープ フルーツ	夏野菜グラタン チキンナゲット 豆腐のみょうがあん ご飯 スープ フルーツ	豚肉のポテト焼 ツナと厚揚げ煮 焼なすのごま和え ご飯 スープ フルーツ
	麺類	釜揚げうどん フルーツ ごまみそミニ肉じゃが きのこ絹さやの酢物 洋風巻寿司 甘酢生姜	天婦羅そば 根菜のいりこ煮 三色なます フルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	五目とろろ冷麦 ゆで卵・トマトの 辛子マヨネーズ焼 大豆と青梗菜の和え物 かっぱ巻 甘酢生姜 フルーツ	五香味そうめん 冬瓜の冷製炊合せ ところ天生酢 フルーツ にぎり寿司 甘酢生姜		関西風お好み焼 アツホビグリーンサラダ フルーツ 南瓜のブルー煮 大葉福神漬巻 甘酢生姜	天婦羅ざる茶そば ゴーヤの卵とし フルーツ 豆腐のみょうがあん 高菜押し寿司 甘酢生姜	牛しゃぶ冷麺 ツナと厚揚げ煮 焼なすのごま和え 天むす 香物 フルーツ

※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 7月16日(火)17:00までにフロントへお申しください。

◎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。