

【令和6年】

サニーコート広島《週間献立表》

7月14日 ~ 7月20日

		14 日曜	15 月曜	16 火曜	17 水曜	18 木曜	19 金曜	食育 トマト	20 土曜
朝食	和食	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	赤魚の焼物 キャベツの塩昆布和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	目玉焼 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	あじのみりん干し焼 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼ししゃも 絹さやとキャベツの和え物 ご飯 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		さつま揚げの煮物 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	クロワッサン ウィナー入スクラブ レッグ 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	玄米&もち麦ロールパン 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	胚芽ロールパン 南瓜ポタージュスープ ハムサラダ バナナ	デニッシュパン 温緑黄食野菜サラダ みそスープ バナナ	バターロールパン 具沢山根菜スープ トマトサラダ 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	おろし豚かつ 白菜のじゃこ和え コーンとキャベツのわさび酢 ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	焼あじの酢漬け さつま芋のパン煮 枝豆と胡瓜の和え物 ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	揚豚肉のかき卵あん 春雨と胡瓜の酢物 なすのお浸し ルーツ ご飯 吸物 香物	さばのみそ煮 鶏肉とひじきの炒り煮 アロヨリとじゃこの甘酢 ご飯 吸物 香物 ルーツ	肉じゃが 厚焼卵のなめ茸かけ いんげんとなすの酢物 ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	さけの塩焼 切昆布大豆煮 ルーツ カリフラワーとトマトの酢物 ご飯 みそ汁 香物		南瓜のそぼろあんかけ ちくわのごま風味炒め もやしのゆかり和え ご飯 みそ汁 香物 ルーツ
	洋食 中華	クリームシチュー 干しえびと南瓜サラダ コーンとキャベツのわさび酢 ご飯 フルーツ	麻婆豆腐丼 春巻きのこあんかけ 枝豆と胡瓜の和え物 スープ ルーツ 紅生姜	かれのいのおろし ツナ&コンク芽のソテー 春雨と胡瓜の酢物 ご飯 スープ ルーツ	ハヤシライス 冷奴 フルーツサラダ カップスープ 福神漬	さけのムニエル ベーコンと白菜の炒り煮 いんげんとなすの酢物 ご飯 スープ ルーツ	牛肉コロッケ 小松菜コーンサラダ カリフラワーとトマトの酢物 ご飯 スープ ルーツ		エビチリソース やわらかごぼうサラダ もやしのゆかり和え ご飯 スープ ルーツ
	麺類	けんちんにゅう麺 干しえびと南瓜サラダ 白菜のじゃこ和え ふりかけむすび 香物	えび天そば さつま芋のパン煮 枝豆と胡瓜の和え物 おにぎり 香物	ざるそば ツナ&コンク芽のソテー なすのお浸し いなり寿司 甘酢生姜	とんこつラーメン 冷奴 フルーツサラダ 炒飯 福神漬	加-風味冷つけ麺 厚焼卵のなめ茸かけ ベーコンと白菜の炒り煮 焼おにぎり 香物	さっぱり冷麦 蒸ししゅうまい 小松菜コーンサラダ ちらし寿司 甘酢生姜		温卵とろろそうめん ちくわのごま風味炒め もやしのゆかり和え いなり寿司 甘酢生姜
夕食	和食	さわらのつけ焼 鶏肉と里芋煮 小松菜のみょうが浸し ご飯 吸物 香物 ルーツ	穴子・旬野菜の揚出し 根菜のごった煮 うどの酢物 ルーツ ご飯 吸物 香物	はもの照焼 牛肉とアスパラの煮合せ 絹豆腐の切りあんかけ ご飯 吸物 ルーツ 香物	和風焼肉 かにかまの卵巻き ほうれん草のくるみ和え ご飯 みそ汁 ルーツ 香物	はまちのんにく しょうゆ焼 豆腐の挽肉包み揚げ 焼なす フルーツ ご飯 吸物 香物	すすきの大葉ソテー トマトとゴーヤの カレーチャンプルー 青梗菜の錦糸浸し ご飯 吸物 香物 ルーツ		季節の天婦羅 あさりと胡瓜の いりこみそ もずくと舞茸の土佐酢 ご飯 赤出汁 ルーツ 香物
	洋食 中華	牛肉ステーキ スライスの玉ねぎソース 小松菜のみょうが浸し ご飯 スープ 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 うどの酢物 ご飯 プリン&フルーツ	フライ盛合せ ~タルタルソース~ 牛肉とアスパラの煮合せ アボカドサラダ ご飯 スープ ルーツ	中華風かつおのたたき えび蒸ししゅうまい ほうれん草のくるみ和え ご飯 スープ ルーツ	地鶏のナポリ風炒め 干しえびアーモンドサラダ 焼なす ご飯 スープ ルーツ	回鍋肉 (豚肉とキャベツの四川炒め) トマトとゴーヤの カレーチャンプルー 青梗菜の錦糸浸し ご飯 スープ ルーツ		ハッシュドビーフ ホタテのマッシュポテト あさりと胡瓜の いりこみそ スープ フルーツ
	麺類	冷し中華麺 鶏肉と里芋煮 小松菜のみょうが浸し 高菜炒飯 福神漬 ルーツ	ドライカレーパスタ いかのリング揚げ うどの酢物 ルーツ おしんこ巻 甘酢生姜	梅大葉とろろ うどん 牛肉とアスパラの煮合せ アボカドサラダ 小巻寿司 甘酢生姜 ルーツ	しっぽくにゅう麺 えび蒸ししゅうまい ほうれん草のくるみ和え かっぱ巻 甘酢生姜 ルーツ	チャンポンうどん 豆腐の挽肉包み揚げ 干しえびアーモンドサラダ 小むすび 香物 ルーツ	うなぎ茶そば トマトとゴーヤの カレーチャンプルー 奈良漬巻 甘酢生姜		天津麺 あさりと胡瓜の いりこみそ もずくと舞茸の土佐酢 ルーツ 福神漬しそ巻 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 7月 9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。