

【令和6年】

サニーコート広島《週間献立表》

6月23日～6月29日

		23 日曜	24 月曜	25 火曜	26 水曜	27 木曜	28 金曜	29 土曜
朝食	和食	さばのみりん焼 胡瓜のごま和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	高野豆腐の卵とし 白菜のカラフル和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	赤魚の粕漬焼 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	厚焼卵 キャベツとおくらの酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	平天と野菜煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	いわしの一夜干し やわらかごぼう金平 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さばのみそ煮 白菜と塩こんぶ和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	全粒粉入ロールパン ハッシュドポテト ハムサラダ みそスープ バナナ	胚芽ロールパン さけブルーチーズ焼 みそスープ 盛サラダ バナナ	ミックスサンド フルーツサラダ みそスープ ヤクルト	レーズンくるみロールパン ほうれん草のソテー みそスープ バナナ	バターロールパン ミートオムレツ アボカド みそスープ バナナ	クロワッサン 南瓜ポタージュスープ 盛サラダ バナナ	三角野菜サンド かにかまサラダ みそスープ ヤクルト
昼食	和食	さけの焼物 里芋とさつま揚げの ごった煮 アロエの梅肉酢 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	さばの梅煮 油揚げと切干大根酢 さつま芋のレーズン煮 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	あじフライ 薄切れんこん煮 胡瓜のしそ和え 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	牛丼 揚げ出し豆腐 香物 アロエのごま浸し みそ汁 フルーツ 紅生姜	炒り鶏 じゃこの卵とし なすの和え物 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	さけの唐揚げ ひじきの煮物 香物 ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 フルーツ	鶏肉の卵黄焼 南瓜のレモン煮 小松菜ソテー フルーツ ご飯 みそ汁 香物
	洋食 中華	えびカツフライ 里芋とさつま揚げの ごった煮 アロエの梅肉酢 ご飯 スープ フルーツ	棒々鶏 白菜のじゃこ和え さつま芋のレーズン煮 ご飯 スープ フルーツ	カレーライス 卵ミックスサラダ 胡瓜のしそ和え スープ 福神漬 フルーツ	太刀魚のチーズ焼 きのこのバジルソテー アロエのごま浸し ご飯 スープ フルーツ	中華丼 春雨入り水ギョーザ なすの和え物 フルーツ 紅生姜	茹豚の野菜あんかけ ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 スープ フルーツ	ハヤシライス 緑黄色野菜サラダ 小松菜ソテー 福神漬 スープ フルーツ
	麺類	ワンタン白湯ラーメン アロエの梅肉酢 フルーツ 炒飯 福神漬	みそ焼うどん 白菜のじゃこ和え さつま芋のレーズン煮 いなり寿司 甘酢生姜	サラダうどん 薄切れんこん煮 胡瓜のしそ和え 焼おにぎり 香物	ざるそば 揚げ出し豆腐 アロエのごま浸し ちらし寿司 甘酢生姜	梅大葉冷麦 じゃこの卵とし なすの和え物 いなり寿司 甘酢生姜	ソーメンチャップル ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 スープ のりむすび 香物	冷そうめん 南瓜のレモン煮 小松菜ソテー ちらし寿司 甘酢生姜
夕食	和食	肉じゃが うどん茶碗蒸し なめ茸入山芋とろろ ご飯 吸物 フルーツ 香物	銀たらの照焼 あさりと青葱のぬた 青梗菜のゆず浸し ご飯 吸物 フルーツ 香物	骨付鶏もも肉の山賊焼 旬の炊合せ フルーツ スッキーニの香味ソテー ご飯 吸物 香物	たいの西京焼 スナックえんどうの ごま油炒め アロエの酢物 ご飯 吸物 フルーツ 香物	和風ハンバーグステーキ ～香味ソース～ ふきの金平 豆腐のかにあんかけ ご飯 吸物 フルーツ 香物	さわらの卵の花焼 ほうれん草と貝柱の 辛子マヨネーズ 大学芋の汁かけ ご飯 吸物 フルーツ 香物	和風焼肉 絹さやの卵とし 五色生酢 ご飯 吸物 フルーツ 香物
	洋食 中華	パエリア (地中海風炊込み飯) 煮込ロールキャベツ グリーンアーモンドサラダ 冷製クリームスープ フルーツ	鴨肉ステーキ ～トマトソース～ 貝柱マリネ 青梗菜のゆず浸し ご飯 スープ フルーツ	めんたいのアーモンド焼 ポトフ (洋風おでん) スッキーニの香味ソテー サラダライス フルーツ (洋風散らし寿司)	牛肉のオーブン焼 トマトのオープン焼 アロエの酢物 ご飯 スープ フルーツ	大えびの外付け ふきの金平 豆腐のかにあんかけ ご飯 スープ フルーツ	赤身すじ肉ビーフカレー ハイカラサラダ 大学芋の汁かけ フルーツ 福神漬	シーフードグラタン 蒸豚ともやしサラダ 五色生酢 ご飯 スープ フルーツ
	麺類	うなぎ茶そば うどん茶碗蒸し なめ茸入山芋とろろ 炊込むすび 香物 フルーツ	ラザニア (挽肉・なす・トマトの 板パスタの重ね焼) 貝柱マリネ 青梗菜のゆず浸し フルーツ レーズンソテー 福神漬	とんかつラーメン 旬の炊合せ フルーツ スッキーニの香味ソテー かっぱ巻 甘酢生姜	かき揚げしゅう スナックえんどうの ごま油炒め アロエの酢物 フルーツ 福神漬しそ巻 甘酢生姜	豚肉のしょうが焼そば ふきの金平 豆腐のかにあんかけ 中巻寿司 甘酢生姜 フルーツ	広島風お好み焼 ほうれん草と貝柱の 辛子マヨネーズ 大学芋の汁かけ 天むす 香物 フルーツ	合挽肉の辛旨麺 絹さやの卵とし 五色生酢 フルーツ 高菜炒飯 福神漬

※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 6月18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。