

【令和6年】

サニーコート広島《週間献立表》

9月22日 ~ 9月28日

		22 日曜	23 月曜	24 火曜	25 水曜	26 木曜	27 金曜	28 土曜
朝食	和食	赤魚の焼物 白菜のしょうが和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	ごぼう天と野菜煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	ほっけの焼物 おくらともやし和え物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さばのみりん焼 なめ茸おろし ご飯 みそ汁 味付のり 香物	いわし丸干し焼 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼ししゃも 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	平天の煮物 アロエのえのき和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	ミルクブレッド ベーコン入野菜炒め みそスープ バナナ	ロールパン ツナ・じゃが芋のバター焼 みそスープ 盛サラダ バナナ	フルーツサンド (デザート系の甘いサンド) 温野菜ウィンナーサラダ みそスープ 炒りト	デニッシュパン スクランブルエッグ みそスープ 盛サラダ バナナ	クロワッサン ハムポテサラダ みそスープ バナナ	広島レモンパン きのこベーコンソテー 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	親子丼 紅生姜 えびつみれとれんこん煮 アロエのレモン酢 みそ汁 香物 フルーツ	開かますの焼物 豆腐の卵とじ フルーツ ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 香物	いわしの梅煮 ミニ南瓜コロケ 切干大根の大葉酢 ご飯 吸物 香物 フルーツ	ちらし寿司 はんぺんの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁 甘酢生姜 フルーツ	さけとピーマンの揚浸し じゃが芋の煮こ転がし 加ワラのゆかり酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	和風みそシチュー じゃこスクランブルエッグ 白菜ののり和え ご飯 香物 フルーツ	和風ハンバーグ ～おろしポン酢～ 切昆布の炒り煮 かにかまと胡瓜のお浸し ご飯 みそ汁 香物 フルーツ
	洋食 中華	あじのソテー (中華ねぎあんかけ) えびつみれとれんこん煮 アロエのレモン酢 ご飯 スープ フルーツ	五目あんかけ炒飯 ロールキャベツのソテー ほうれん草のお浸し スープ フルーツ 福神漬	肉団子の中華炒め ビーンズサラダ 切干大根の大葉酢 ご飯 スープ フルーツ	牛肉の五目野菜炒め さつま芋と干しえびサラダ ほうれん草のごま和え ご飯 スープ フルーツ	カレーライス 厚揚げと青梗菜煮 加ワラのゆかり酢 ご飯 フルーツ 福神漬	あじのパン粉焼 ポテトサラダ 白菜ののり和え ご飯 スープ フルーツ	サーモンフライ 南瓜サラダ かにかまと胡瓜のお浸し ご飯 スープ フルーツ
	種類	さけとほうれん草パスタ トマトサラダ スープ フルーツ 胚芽ロールパン	肉みそそば 豆腐の卵とじ ほうれん草のお浸し ちらし寿司 甘酢生姜	カレーうどん ビーンズサラダ 切干大根の大葉酢 ふりかけおむすび 香物	梅しそにゆう麺 はんぺんの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え いなり寿司 甘酢生姜	イタリアンうどん 厚揚げと青梗菜煮 生野菜サラダ スープ パン	梅大葉冷麦 じゃこスクランブルエッグ 白菜ののり和え いなり寿司 甘酢生姜	ワンタン麺 かにかまと胡瓜のお浸し 南瓜サラダ 炒飯 福神漬
夕食	和食	ぶり大根 梨の白和え 五色なます 香物 ご飯 赤出汁 フルーツ	さけのもろみ焼 南瓜の梅酒煮 香物 芽かぶのみようが酢 ご飯 みそ汁 フルーツ	まだらの唐揚げ えびの炊合せ セロリと胡瓜の酢物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	たいの幽庵焼 山芋とあさりの酢物 焼なす大葉しょうゆ ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	ハーブ鶏照焼 大学芋の汁かけ ほうれん草と貝柱の 辛子マヨネーズ ご飯 吸物 香物 フルーツ	かんぱちの卵の花焼 みょうがとなすの揚浸し アロエの酢物 香物 ご飯 吸物 フルーツ	はまちのお造り ミニ肉じゃが 水煮大豆と油揚げの酢物 ご飯 吸物 香物 フルーツ
	洋食 中華	豚肉のブルーネ煮 梨の白和え 五色なます ご飯 スープ フルーツ	牛タンハンバーグ ～トマトソース～ いかとアスパラのバター炒め アロエサラダ ご飯 スープ フルーツ	豚肉のバーベキュー ソース ゴーヤとコーンの炒め物 セロリと胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	海鮮ピラフ 豚しゃぶサラダ 焼なす大葉しょうゆ フルーツ かき卵スープ 福神漬	フライ盛合せ ～タルタルソース～ アボカドとツナサラダ 大学芋の汁かけ ご飯 スープ フルーツ	豚 丼 甘えびニカルパッチョ アロエの酢物 紅生姜 きのこスープ フルーツ	ビーフシチュー 豆腐ピザ 水煮大豆と油揚げの酢物 ご飯 フルーツ
	種類	海鮮白湯ラーメン 梨の白和え 五色なます フルーツ ザー菜炒飯 福神漬	しっぽうどん いかとアスパラのバター炒め 芽かぶのみようが酢 かっぱ巻 甘酢生姜 フルーツ	穴子五目茶そば えびの炊合せ フルーツ セロリと胡瓜の酢物 奈良漬巻 甘酢生姜	関西風お好み焼 豚しゃぶサラダ 焼なす大葉しょうゆ フルーツ ご飯物 福神漬	五目にゆう麺 大学芋の汁かけ ほうれん草と貝柱の 辛子マヨネーズ 洋風巻 甘酢生姜 フルーツ	かき揚しし麺 甘えびニカルパッチョ アロエの酢物 フルーツ 中巻寿司 甘酢生姜	天婦羅そば 豆腐ピザ フルーツ 水煮大豆と油揚げの酢物 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 9月17日(火)17:00までにフロントへお出ください。

◎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。