

【令和6年】

サニーコート広島《週間献立表》

9月 29日 ~ 10月 5日

		29 日曜	30 月曜	10/1 火曜	お曜日	2 水曜	3 木曜	4 金曜	5 土曜
朝食	和食	目玉焼 ごぼうのやわらか金平 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼かまぼこ 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	がんもと里芋煮 金時豆 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	焼さけ 胡瓜とキャベツの酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼ししゃも 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	厚焼卵 ブロッコリーの和え物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	
	洋食	ミルクパン あさり入りクリーム カリフラワーサラダ バナナ	ロールミックスサンド ブロッコリーサラダ みそスープ ヤクルト	クロワッサン とろっとオムレツ 盛りだ みそスープ バナナ	デニッシュパン ウイパー野菜炒め みそスープ バナナ	りんごパン ハム入さつま芋サラダ みそスープ バナナ	胚芽ロールパン 目玉焼 ほうれん草サラダ みそスープ バナナ	ミックスサンド 豆腐サラダ みそスープ ヤクルト	
昼食	和食	鶏肉のゆず風味炒め 里芋の田舎風煮 アスパラの酢物 フルーツ ご飯 みそ汁 香物	さけのつけ焼 ふきの炒りそば煮 カリフラワーのわさび酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	三色そばろ飯 高野豆腐と根菜の煮物 水菜の山芋とろろ和え みそ汁 香物 フルーツ	ちらし寿司 小いわしの天婦羅 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 甘酢生姜 フルーツ	豚肉の卵黄焼 南瓜のレモン煮 小松菜ソテー フルーツ ご飯 みそ汁 香物	きのこえびの炊込飯 牛肉とさつま芋の煮合せ ほうれん草のごま和え みそ汁 香物 フルーツ	焼さばの大葉おろし ひじきと五目大豆煮 胡瓜のなめこ酢 フルーツ ご飯 みそ汁 香物	
	洋食 中華	かれのいタルタル焼 トマト豆腐サラダ アスパラの酢物 ご飯 スープ フルーツ	焼肉ピビンパ丼 (焼肉と練切野菜のピリ辛) カリフラワーのわさび酢 大学芋 フルーツ ワンタンスープ 紅生姜	子持ししゃもフライ やわらかごぼうサラダ 水菜の山芋とろろ和え ご飯 スープ フルーツ	鶏肉南蛮 さつま芋サラダ ブロッコリーのおかか和え ご飯 スープ フルーツ	カレーライス 緑黄色野菜サラダ 小松菜ソテー 福神漬 スープ フルーツ	ハムカツレツ じゃこ大根サラダ ほうれん草のごま和え ご飯 スープ フルーツ	温牛しゃぶ ひじきと五目大豆煮 胡瓜のなめこ酢 ご飯 スープ フルーツ	
	種類	焼豚みそラーメン トマト豆腐サラダ アスパラの酢物 炒飯 福神漬	豚汁おぼろそば 大学芋 香物 カリフラワーのわさび酢 ふりかけおにぎり	鶏ねぎうどん やわらかごぼうサラダ 水菜の山芋とろろ和え いなり寿司 甘酢生姜	穴子にら卵にゅう麺 さつま芋サラダ ブロッコリーのおかか和え いなり寿司 甘酢生姜	えび天うどん 南瓜のレモン煮 緑黄色野菜サラダ ふりかけむすび 香物	きつねにゅう麺 牛肉の煮物 ほうれん草のごま和え 炊込おにぎり 香物	ミートスパゲティ アロエサラダ スープ フルーツ パン	
夕食	和食	鯛の紅葉焼 豆腐の銀あんかけ 切干大根のナポリタン風 ご飯 吸物 フルーツ 香物	和風ハンバーグ れんこんのｶｰ味揚出し 芽かぶと胡瓜の三杯酢 ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	さけと秋野菜の蒸し焼 ~ゆずポン酢~ なす田楽 フルーツ 青梗菜のピーナツ和え 赤飯 吸物 香物	はまちの塩こうじ焼 焼なすのとろろかけ ところ天入酢物 香物 ご飯 吸物 フルーツ	和風焼肉 絹さやと豆腐の炒り煮 五色生酢 フルーツ ご飯 吸物 香物	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 吸物 フルーツ 香物	【夕食イベント】 秋紅葉の食彩 ・かんぱちとさんまのお造り ・鶏のココナッツミルク煮 ・秋の味覚の和え物 ・にんじんポタージュ ・むき海老丼 ・栗とさつま芋プリン	
	洋食 中華	天津中華丼 豆腐の銀あんかけ 切干大根のナポリタン風 スープ フルーツ	すすきの和伊ソ ~きのごソテー添え~ れんこんのｶｰ味揚出し 芽かぶと胡瓜の三杯酢 ご飯 スープ フルーツ	フルーツ入り酢豚 中華風三色温奴 青梗菜のピーナツ和え ご飯 スープ フルーツ	豚ひれ肉のベーコン巻 たらこポテトサラダ ところ天入酢物 ご飯 スープ フルーツ	シーフードグラタン 蒸豚ともやしの ごまマヨ和え 五色生酢 ご飯 スープ フルーツ	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		
	種類	五目うどん ジャンボ蒸しうまい 切干大根のナポリタン風 大葉おしんこ巻 甘酢生姜 フルーツ	うなぎとろろきし麺 れんこんのｶｰ味揚出し 芽かぶと胡瓜の三杯酢 厚焼卵にぎり寿司 フルーツ 甘酢生姜	ぶっかけ牛肉キムチ ラーメン(ピリ辛) 中華風三色温奴 フルーツ 青梗菜のピーナツ和え 型押し飯 香物	長崎風皿うどん (焼そば揚げ細麺) たらこポテトサラダ ところ天入酢物 フルーツ 焼おにぎり 香物	鴨南蛮そば 絹さやと豆腐の炒り煮 五色生酢 フルーツ 高菜混ぜ飯 香物	天津麺 フルーツ あさりと胡瓜の いりこみそ もずくと舞茸の土佐酢 福神漬しそ巻 甘酢生姜	豚肩スタミナ炒め 薬味温奴 ご飯 スープ ほうれん草のおかか和え フルーツ *洋食でご予約願います	

※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24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。