

【令和6年】

サニーコート広島《週間献立表》

10月27日 ~ 11月 2日

		27 日曜	28 月曜	29 火曜	30 水曜	31 木曜	11/1 金曜	お朔日	2 土曜
朝食	和食	きのこの卵とし 納豆 ご飯 みそ汁 (いりこ) 味付のり 香物	赤魚の焼物 山芋とろろ ご飯 みそ汁 味付のり 香物	厚焼卵 キハツとおくらの酢物 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	焼ししゃも 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼さごし えのきと白菜の煮浸し ご飯 みそ汁 味付のり 香物	目玉焼 里芋の煮物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	
	洋食	デニッシュパン 温緑黄色野菜サラダ みそスープ (いりこ) 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	クロワッサン 南瓜ポターージュスープ かにかまサラダ バナナ	りんごパン さけフレークのチーズ 焼 ムササギ みそスープ バナナ	ロールパン ミートオムレツ アスパラガ みそスープ バナナ	ソフトロールパン ほうれん草とアスパラガ みそスープ バナナ	三角野菜サンド ツナサラダ みそスープ ヤクルト	
昼食	和食	五目炊込み飯 アツフライ ひじきの煮物 みそ汁 フルーツ 香物	お煮ひ 揚出し豆腐 香物 胡瓜のごま和え ご飯 みそ汁 フルーツ	かれのい明太子焼 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のお浸し 香物 ご飯 吸物 フルーツ	牛 丼 じゃこ入スクランブル エッグサラダ ブロッコリーの梅肉酢 みそ汁 フルーツ 香物	さばの梅みそ煮 さつまいものチーズ煮 切干大根の酢物 香物 ご飯 吸物 フルーツ	いわしのしょうが煮 小松菜の炒り浸し アスパラののり和え 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	さばの竜田揚げ 小松菜のごま和え かりん粉のしょうが酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	
	洋食 中華	ゆで豚のおろしホシホ酢 じゃが芋の加ピーズ ブロッコリーのゆかり和え ご飯 スープ フルーツ	焼さけの玉ねぎりす きのこソテー 胡瓜のごま和え ご飯 スープ フルーツ	ごろごろ野菜キーマカレー 揚春巻 フルーツ ほうれん草のお浸し スープ 福神漬	ローレルのトマト煮 じゃこ入スクランブル エッグサラダ ブロッコリーの梅肉酢 ご飯 スープ フルーツ	棒々鶏 さつまいものチーズ煮 切干大根の酢物 ご飯 スープ フルーツ	南瓜挽肉サンドフライ 小松菜の炒り浸し アスパラののり和え ご飯 スープ フルーツ	豚肉のみそ焼 枝豆・海藻サラダ 小松菜のごま和え ご飯 スープ フルーツ	
	麺類	ワンタン白湯ラーメン ひじきの煮物 ブロッコリーのゆかり和え 炊込みおにぎり 香物	牛肉・わかめそば 揚出し豆腐 胡瓜のごま和え ちらし寿司 甘酢生姜	汁ピーマン 揚春巻 ほうれん草のお浸し 炒飯 福神漬	豚キムチ焼うどん じゃこ入スクランブル エッグサラダ スープ フルーツ おにぎり 香物	カレーうどん さつまいものチーズ煮 フルーツ いなり寿司 甘酢生姜	けんちんうどん 小松菜の炒り浸し アスパラののり和え ちらし寿司 甘酢生姜	ソーメンチャップルー 枝豆・海藻サラダ 小松菜のごま和え 香物 焼おにぎり スープ	
夕食	和食	穴子丼 冬瓜とえび団子の炊合せ 柿入白和え 赤出汁 フルーツ 奈良漬	【秋の土用の丑】 うなぎの蒲焼 厚揚げのそぼろ煮 春菊のゆず和え フルーツ ご飯 赤出汁 奈良漬	豚肩ロースのしょうが炒め 三色薬味温奴 青梗菜のくるみ浸し ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	あじの焼物 信田袋煮 三つ葉と大根の和え物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	ハンバーグの きのこあんかけ 六角里芋の田菜 ほうれん草の柚子浸し ご飯 吸物 フルーツ 香物	赤飯 さけの黄金焼 鶏ささ身とれんこんの金平 水菜のなめ茸和え 吸物 香物 フルーツ	はまちのお造り 高野豆腐と粉の炊合せ 三色なます 香物 ご飯 吸物 フルーツ	
	洋食 中華	鶏手羽元と卵の ゴマ油風味煮 柿入白和え 胡瓜とアスパラのピリカ風 ご飯 スープ フルーツ	豚肉のホワイトりす トマトとウイナのパン粉焼 春菊のゆず和え ご飯 スープ フルーツ	すすきのアモンド 焼 ポトフ (洋風おでん) 青梗菜のくるみ浸し フルーツ 洋風ちらし寿司 (温)	カキフライ盛合せ サーモンマリネ 三つ葉と大根の和え物 ご飯 スープ フルーツ	かぼちゃグラタン アロエフルーツサラダ 絹さやのもろみ酢 スープ 洋風巻寿司 甘酢生姜	牛肉の五味ソース 中華ナムル ほうれん草のなめ茸和え ご飯 スープ フルーツ	鶏肉の甘栗煮 シーフードサラダ 三色なます ご飯 スープ フルーツ	
	麺類	スパゲティオムレツ 冬瓜とえび団子の炊合せ 柿入白和え フルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	牛肉白葱うどん トマトとウイナのパン粉焼 春菊のゆず和え フルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	天婦羅そば 三色薬味温奴 フルーツ 青梗菜のくるみ浸し 甘酢生姜 洋風にちらし寿司 (温)	牛肉甘煮にゆう麺 信田袋煮 フルーツ 三つ葉と大根の和え物 かっぱ巻 甘酢生姜	かに玉そば えびと南瓜煮 フルーツ 絹さやのもろみ酢 洋風巻寿司 甘酢生姜	うなぎ・山菜そば 鶏ささ身とれんこんの金平 水菜のなめ茸和え 赤飯型押し 香物 フルーツ	天婦羅にゆう麺 高野豆腐と粉の煮合せ 三色なます フルーツ 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 10月24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。