

【令和6年】

サニーコート広島《週間献立表》

11月24日 ~ 11月30日

		24 日曜	25 月曜	26 火曜	27 水曜	28 木曜	29 金曜	30 土曜
朝食	和食	いわしの一夜干し焼 胡瓜のなめこ和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さつま揚げの煮物 おろし納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	赤魚の粕漬焼 えのきと白菜の酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	厚焼卵 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	梅雑炊 焼さば 香物 白菜の甘みそ和え みそ汁 味付のり 香物	平天と野菜煮 じゃこ納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	目玉焼 ごぼうのやわらか金平 ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	ミルクパン ツナ温野菜サラダ みそスープ バナナ	ロールパン 根菜と豆のスープ じゃこサラダ みかん缶ヨーグルト	野菜サンド スクランブルエッグサラダ みそスープ ヤクルト	豆乳パン ハムさつま芋サラダ みそスープ バナナ	レズンくるみロールパン 落とし卵の野菜スープ ブロッコリーサラダ バナナ	クロワッサン ウインナー入野菜炒め 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	たち魚の揚浸し 五目ひじきの煮物 胡瓜ともやしの酢物 ご飯 吸物 香物 ルーツ	さばのうま煮 竹輪と切干大根の酢煮 ブロッコリーのゆかり浸し ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	肉豆腐 小松菜ソテー カリフラワーのおかか酢 ご飯 吸物 香物 ルーツ	きのこ・あさり炊込み飯 かれいの梅肉しそ焼 ほうれん草のわさび和え みそ汁 香物 ルーツ	うなぎとニラ卵炒め れんこん入ひじき煮 カリフラワーと胡瓜の酢物 ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	鶏唐揚げのおろし煮 大学芋 ルーツ おくらのおかか酢 ご飯 みそ汁 香物	小いわしの天婦羅 がんもの炊合せ ほうれん草のごま浸し ご飯 みそ汁 香物 ルーツ
	洋食 中華	麻婆豆腐なす春雨(辛) 五目ひじきの煮物 ほうれん草サラダ ご飯 スープ ルーツ	カレーライス ツナ&コーン豆腐サラダ ブロッコリーのゆかり浸し スープ ルーツ 福神漬	あじフライ ロールキャベツのトマト煮 カリフラワーのおかか酢 ご飯 スープ ルーツ	ハッシュドビーフ ビーンズ大根サラダ ほうれん草のわさび和え スープ ルーツ 福神漬	ポークチャップ 春巻の枝豆あん カリフラワーと胡瓜の酢物 ご飯 スープ ルーツ	八宝野菜炒め 豆腐のなめ茸おろし 大学芋 ルーツ ご飯 スープ	えび玉 大豆大葉サラダ ほうれん草のごま浸し ご飯 スープ ルーツ
	麺類	ミートスパゲティ ほうれん草サラダ スープ ルーツ 胚芽ロールパン	ソーメンチャップル 蒸しゅうまい ブロッコリーのゆかり浸し 焼おにぎり 香物	和風ラーメン ロールキャベツのトマト煮 小松菜ソテー のり巻むすび 香物	五目にゆう麺 ビーンズ大根サラダ ほうれん草のわさび和え 炊込おにぎり 香物	月見きつねそば 春巻の枝豆あん カリフラワーと胡瓜の酢物 いなり寿司 甘酢生姜	えび天うどん 豆腐のなめ茸おろし 大学芋 ちらし寿司 甘酢生姜	パゲティグラタン 大豆大葉サラダ スープ ルーツ バターロールパン
夕食	和食	すき焼風旨煮 豆腐のきのこあんかけ 芽かぶの山芋和え 香物 ご飯 みそ汁 ルーツ	さわらのけんちん焼 ごまみそミニ肉じゃが 三色なます ルーツ ご飯 吸物 香物	さけの若狭焼 六角里芋のそぼろ煮 柿入り白和え ルーツ ご飯 みそ汁 香物	カキフライ〜カキソース〜 京しゅうまい 南瓜のプルーン煮 ご飯 みそ汁 香物	さんまの塩焼 厚揚げと小松菜の煮浸し ところ天入酢物 ルーツ ご飯 みそ汁 香物	かんぱちの照焼 揚げなすと鶏肉の香味煮 大根と干しエビの酢物 ご飯 吸物 香物 ルーツ	たいのお造り えびと南瓜煮 香物 春菊のゆず和え ご飯 吸物 ルーツ
	洋食 中華	かれいの竜田揚げ 豆腐のきのこあんかけ 芽かぶの山芋和え ご飯 スープ ルーツ	季節の洋風天婦羅 ごまみそミニ肉じゃが 三色なます ご飯 スープ ルーツ	豚肉の角煮 柿入り白和え 中華春雨サラダ ご飯 スープ ルーツ	シーフードオムレツ 〜アメリカンソース〜 豚しゃぶサラダ 南瓜のプルーン煮 ご飯 スープ ルーツ	鶏肉のハーブソテー オイルサーティンサラダ ところ天入酢物 ご飯 スープ ルーツ	焼牛肉のデミグラスソース ゆで卵・トマトの 辛子マヨネーズ焼 大根と干しエビの酢物 ご飯 スープ ルーツ	きのこ三味かにグラタ いかのバター炒め 春菊のゆず和え ご飯 スープ ルーツ
	麺類	ホタテ入かき揚げそば 豆腐のきのこあんかけ 芽かぶの山芋和え かっぱ巻 甘酢生姜 ルーツ	うなぎ茶そば ごまみそミニ肉じゃが 三色なます ルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	釜揚げうどん 六角里芋のそぼろ煮 柿入り白和え ルーツ えび天むすび 甘酢生姜	しっぽくうどん 京しゅうまい ルーツ 南瓜のプルーン煮 高菜押し飯 香物	天婦羅きし麺 厚揚げと小松菜の煮浸し ところ天入酢物 ルーツ ツナマヨ巻 甘酢生姜	穴子柳川風そば 揚げなすと鶏肉の香味煮 大根と干しエビの酢物 おむすび フルーツ 香物	鍋焼うどん いかのバター炒め 春菊のゆず和え ルーツ たいにぎり寿司 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 11月19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。