

【令和6年】

サニーコート広島《週間献立表》

12月 8日 ~ 12月14日

		8 日曜	9 月曜	10 火曜	11 水曜	12 木曜	13 金曜	14 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	焼さとし おくらと胡瓜の和え物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	平天の煮物 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	厚焼卵 胡瓜となめ茸和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	はんぺんの煮物 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	ほっけの焼物 おくらとちやしの和え物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	レズリ&くろみーパッ プレーンオムレツ みそスープ 盛サラダ パナナ	ロールパン じゃが芋のバター焼 みそスープ 盛サラダ パナナ	ミックスサンド 盛サラダ みそスープ ヤクルト	クロワッサン ベーコン入野菜炒め みそスープ バナナ	よくばりサンド 盛サラダ みそスープ ヤクルト	豆乳パン ハム入ポトサラダ みそスープ バナナ	フルーツサンド (デザート系の甘いサンド) ウィンナーサラダ みそスープ 切肉
昼食	和食	ツナときのこの炊込飯 厚揚げと里芋の煮物 小松菜のごま和え みそ汁 香物 フルーツ	ローストポーク丼 大学芋 ほうれん草の梅肉和え みそ汁 香物 フルーツ	いわしの梅煮 切昆布のごま風味煮 かにかまと胡瓜の和え物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	豚肉のねぎ炒め 干えび入切干大根煮 もやしの酢物 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	揚さばのしょうがあん 豆腐の卵とじ フルーツ 小松菜のゆかり浸し ご飯 みそ汁 香物	五目炊込飯 さけフライ~カクカリ~ ブロッコリーと白菜の酢物 みそ汁 香物 フルーツ	和風ハンバーグ ~おろしポン酢~ さつま芋のパン煮 小松菜の辛子和え ご飯 みそ汁 香物 フルーツ
	洋食	肉団子の中華あんかけ 豆腐わかめサラダ 小松菜のごま和え ご飯 スープ フルーツ	さけのみそグラタン 大学芋 ほうれん草の梅肉和え ご飯 スープ フルーツ	鶏肉の五目野菜炒め 春雨サラダ かにかまと胡瓜の和え物 ご飯 スープ フルーツ	さばの辛子マヨネーズ焼 南瓜とじゃこサラダ もやしの酢物 ご飯 スープ フルーツ	豚肉と豆のヨーグルト煮込 大根サラダ 小松菜のゆかり浸し ご飯 スープ フルーツ	鶏肉と厚揚げ炒め ビーンズサラダ ブロッコリーと白菜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	揚赤魚~トマトソース~ さつま芋のパン煮 小松菜の辛子和え ご飯 スープ フルーツ
	麺類	豚肉おぼろうどん 豆腐わかめサラダ 小松菜のごま和え 炊込おにぎり 香物	しょうゆトマトソース 大学芋 ほうれん草の梅肉和え 炒飯 福神漬	きのこ山菜そば 切昆布のごま風味煮 かにかまと胡瓜の和え物 いなり寿司 甘酢生姜	ワンタン麺 南瓜とじゃこサラダ もやしの酢物 高菜炒飯 福神漬	たこ焼付やきうどん 大根サラダ スープ 小松菜のゆかり浸し ふりかけおにぎり 香物	にら玉そば 蒸しゅうまい ビーンズサラダ 炊込おにぎり 香物	カレーうどん さつま芋のパン煮 小松菜の辛子和え 焼おにぎり 香物
夕食	和食	かれいの唐揚げ えびの炊合せ 香物 セロリと胡瓜の酢物 ご飯 吸物 フルーツ	さんまのつけ焼 りんごの白和え 五色酢物 香物 ご飯 赤出汁 フルーツ	和風カレー おから入信田袋煮 貝柱と柿生酢 フルーツ 吸物 香物&らっきょう	たいの煮つけ 筑前煮 フルーツ ごま豆腐の田楽みそ ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	えびフライ~カクカリ~ かぶとじゃこ煮 焼なすのおろしポン酢 ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	すすきのもろみ焼 季節のかき揚げ 三色生酢 フルーツ ご飯 吸物 香物	はまちのお造り 高野豆腐と柿の炊合せ きのこ入り酢物 香物 ご飯 吸物 フルーツ
	洋食	鶏肉のトマトクリーム煮 焼にしんのか~リッツァー セロリと胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	豚肉のブルーチーズ 中華サラダ りんごの白和え ご飯 スープ フルーツ	フライ盛合せ~カクカリ~ アボカドとハムマッシュサラダ おから入信田袋煮 ご飯 スープ フルーツ	牛肉ソテー トマトのパン粉焼 香味温奴 ご飯 スープ フルーツ	鶏手羽肉パスタ かぶとじゃこ煮 アロエサラダ ご飯 スープ フルーツ	鴨肉のアチャコパスタ 豆腐アーモンドサラダ 三色生酢 ご飯 スープ フルーツ	季節のフリッター 高野豆腐と柿の炊合せ きのこ入り酢物 ご飯 スープ フルーツ
	麺類	あなご茶そば えびの炊合せ フルーツ セロリと胡瓜の酢物 中巻寿司 甘酢生姜	牛肉温卵そば りんごの白和え 五色酢物 フルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	カルボナーラパスタ アボカドとハムマッシュサラダ 貝柱と柿生酢 小むすび 香物 フルーツ	天婦羅うどん 筑前煮 フルーツ ごま豆腐の田楽みそ かっぱ巻 甘酢生姜	関西風お好み焼 かぶとじゃこ煮 アロエサラダ フルーツ 洋風巻寿司 甘酢生姜	~季節限定~ 北海力ニラーメン 豆腐~モド~サラダ 三色生酢 高菜炒飯 福神漬 フルーツ	五目にゆう麺 高野豆腐と柿の炊合せ きのこ入り酢物 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 12月 3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。