

【令和6年】

サニーコート広島《 週間献立表 》

1月14日 ~ 1月20日

		14 日曜	15 月曜	16 火曜	17 水曜	18 木曜	19 金曜	食育 大根	20 土曜
朝食	和食	焼ししゃも 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 (いりこ) 味付のり 香物	がんと里芋煮 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	目玉焼 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼さけ 胡瓜とキャブツの酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	ほうれん草雑炊 さばのみそ煮 おくらの酢物 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	レーズンくるみロールパン ウイナー入野菜炒め みそスープ バナナ	ミルクパン ブロッコリーサラダ みそスープ (いりこ) ヤクルト	胚芽ロールパン 野菜入卵焼 ほうれん草サラダ みそスープ バナナ	三角野菜サンド あさり入りクリームスープ 大根サラダ 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	ロールパン ハム入さつま芋サラダ みそスープ バナナ	ミックスサンド 盛りだ みそスープ ヤクルト	
昼食	和食	ちらし寿司 小さいわしの天婦羅 ブロッコリーののり和え みそ汁 甘酢生姜 フルーツ	焼さばの大葉ポン酢 ひじきと五目大豆煮 胡瓜のなめこ浸し フルーツ ご飯 みそ汁 香物	さけのつけ焼 ふきの挽肉炒り煮 カリフラワーのわさび酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	豚肉のゆず風味炒め 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	きのこえび炊込飯 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	三色そばろ飯 高野豆腐と大根の煮物 水菜の山芋とろろ和え みそ汁 香物 フルーツ	鶏肉の卵黄焼 南瓜のレモン煮 小松菜ソテー フルーツ ご飯 みそ汁 香物	
	洋食 中華	鶏肉南蛮 南瓜サラダ ブロッコリーののり和え ご飯 スープ フルーツ	温牛しゃぶ ひじきと五目大豆煮 胡瓜のなめこ浸し ご飯 スープ フルーツ	焼肉ビビンバ丼 (焼肉と線切野菜のピリ辛) 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	かれいのタルタル焼 トマト豆腐サラダ アスパラの酢物 ご飯 スープ フルーツ	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	子持ししゃもフライ 柔らかごぼうサラダ 水菜の山芋とろろ和え ご飯 スープ フルーツ	カレーライス 緑黄色野菜サラダ 小松菜ソテー 福神漬 カップスープ フルーツ	
	麺類	焼豚みそにゅう麺 南瓜サラダ ブロッコリーののり和え 焼おにぎり 香物	ナポリタンパスタ かにかまアスパラ カップスープ フルーツ ソフトロールパン	豚汁おぼろそば カリフラワーのわさび酢 大学芋 香物 ふりかけおにぎり	穴子にら卵にゅう麺 里芋の田舎風煮 トマト豆腐サラダ いなり寿司 甘酢生姜	えび天うどん 牛肉の煮物 ほうれん草のごま和え 炊込おにぎり 香物	鶏ねぎそば 高野豆腐と大根の煮物 水菜の山芋とろろ和え いなり寿司 甘酢生姜	きつねうどん 南瓜のレモン煮 小松菜ソテー ちらし寿司 甘酢生姜	
夕食	和食	たいのもみじ焼 あさりと胡瓜の いりこみそ もずくと舞茸の土佐酢 ご飯 赤出汁 フルーツ 香物	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	和風ハンバーグ 蓮根の加味揚げ出し 芽かぶと胡瓜の三杯酢 ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	はまちの塩こうじ焼 ごま豆腐の銀あんかけ 切干大根のナポリタン風 ご飯 吸物 フルーツ 香物	カキフライ~外付け~ 焼なすのかに餡かけ ところ天入酢物 香物 ご飯 吸物 フルーツ	かわはぎの煮つけ なす田楽 フルーツ 青梗菜の大豆和え ご飯 五目汁 香物	うなぎのかば焼 揚長いものおろし煮 かぶの三杯酢 フルーツ ご飯 吸物 香物	
	洋食 中華	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	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	まぐろの加味揚げ 蓮根の加味揚げ出し 芽かぶと胡瓜の三杯酢 ご飯 スープ フルーツ	牛肉ソテー ~デミグラスソース~ ごま豆腐の銀あんかけ 切干大根のナポリタン風 ご飯 スープ フルーツ	天津中華丼 たらこポテトサラダ ところ天入酢物 中華スープ フルーツ 紅生姜	フルーツ入酢豚 中華風三色温奴 青梗菜の大豆和え ご飯 スープ フルーツ	豚肉のオリブオイルソテー プチトマトのオープン焼 かぶの三杯酢 ご飯 スープ フルーツ	
	麺類	天津麺 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	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	うなぎとろろきし麺 蓮根の加味揚げ出し 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	海鮮かき揚げそば ジャンボ蒸しゅうまい 切干大根のナポリタン風 かつぱ巻 甘酢生姜 フルーツ	広島風お好み焼 たらこポテトサラダ ところ天入酢物 フルーツ 紅生姜 ご飯物 香物	ぶっかけ牛肉キムチ ラーメン (ピリ辛) 中華風三色温奴 青梗菜の大豆和え 大葉おしんこ巻 甘酢生姜	長崎風皿うどん (焼そば揚げ細麺) プチトマトのオープン焼 かぶの三杯酢 フルーツ 巻寿司 甘酢生姜 紅生姜	

※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 1月 9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。