

【令和6年】

## サニーコート広島《週間献立表》

2月4日 ~ 2月10日

|    |          | 4 日曜  | 5 月曜   | 6 火曜   | 7 水曜  | 8 木曜   | 9 金曜   | 10 土曜   |
|----|----------|---|--|--|---|--|--|---|
| 朝食 | 和食       | 平天の煮物<br>おろし納豆<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                 | いわしの一夜干し焼<br>キャベツのなめこ和え<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物       | さわらのみりん干し焼<br>えのきと白菜の酢物<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物           | 厚焼卵<br>納豆<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                        | 焼さば<br>白菜の甘みそ和え<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                 | さつま揚げと野菜煮<br>じゃこ納豆<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                  | 目玉焼<br>ごぼうのやわらか金平<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物              |
|    | 洋食       | バターロールパン<br>ツナ温野菜サラダ<br>みそスープ<br>バナナ                | 赤レーズンパン<br>根菜と豆のスープ<br>じゃこサラダ<br>みかん缶ヨーグルト         | 三角野菜サンド<br>かりかベーコンサラダ<br>みそスープ<br>ヤクルト                 | ミルクロールパン<br>ハム南瓜サラダ<br>みそスープ<br>バナナ                   | クロワッサン<br>落とし卵の野菜スープ<br>トマトサラダ<br>バナナ                | くるみロールパン<br>ウイナー入野菜炒め<br>みそスープ<br>バナナ                    | ミックスサンド<br>盛サラダ<br>みそスープ<br>ヤクルト                    |
| 昼食 | 和食       | おでん<br>小松菜ソテー<br>かりかりのおかか酢<br>ご飯 吸物 香物 フルーツ         | たち魚の揚げ浸し<br>五目ひじきの煮物<br>胡瓜ともやしの酢物<br>ご飯 吸物 香物 フルーツ | さばのうま煮<br>竹輪と切干大根の酢煮<br>アロヨリーのゆかり浸し<br>ご飯 みそ汁 香物 フルーツ  | きのこ五目炊込み飯<br>かれいの梅肉しそ焼<br>ほうれん草のわさび和え<br>みそ汁 香物 フルーツ  | 鶏唐揚げのおろし煮<br>大学芋 フルーツ<br>おくらのおかか酢<br>ご飯 みそ汁 香物       | うなぎとニラ卵炒め<br>れんこんと大豆煮<br>かりかりと胡瓜の酢物<br>ご飯 みそ汁 香物 フルーツ    | さけの白すりごま焼<br>里芋と油揚げ煮<br>アロヨリーの三杯酢<br>ご飯 みそ汁 香物 フルーツ |
|    | 洋食<br>中華 | あじフライ<br>ロールパンのトマト煮<br>かりかりのおかか酢<br>ご飯 スープ フルーツ     | 麻婆豆腐(ピリ辛)<br>五目ひじきの煮物<br>ほうれん草サラダ<br>ご飯 スープ フルーツ   | カレーライス<br>豆腐入サラダ フルーツ<br>アロヨリーのゆかり浸し<br>かぶスープ フルーツ 福神漬 | 豚肉のしょうが焼<br>春巻の山菜あんかけ<br>ほうれん草のわさび和え<br>ご飯 スープ フルーツ   | 八宝野菜炒め<br>ビーンズわかめサラダ<br>大学芋 フルーツ<br>ご飯 スープ           | かにクリームコロッケ<br>れんこんと大豆煮<br>ツナ&コーンサラダ<br>ご飯 スープ フルーツ       | おろし豚かつ<br>豆腐・小松菜サラダ<br>アロヨリーの三杯酢<br>ご飯 スープ フルーツ     |
|    | 麺類       | ソーメンチャップル<br>ロールパンのトマト煮<br>かりかりのおかか酢<br>焼おにぎり 香物    | 月見きのこそば<br>五目ひじきの煮物<br>ほうれん草サラダ<br>いなり寿司 甘酢生姜      | かき揚げそば<br>豆腐入サラダ フルーツ<br>アロヨリーのゆかり浸し<br>ちらし寿司 甘酢生姜     | えび天うどん<br>蒸ししゅうまい<br>ほうれん草のわさび和え<br>炊込おにぎり 香物         | 和風ラーメン<br>ビーンズわかめサラダ<br>大学芋<br>のり巻むすび 香物             | 五目にゅう麺<br>ツナ&コーンサラダ<br>かりかりと胡瓜の酢物<br>いなり寿司 甘酢生姜          | きつねきのこそば<br>豆腐・小松菜サラダ<br>里芋と油揚げ煮<br>ちらし寿司 甘酢生姜      |
| 夕食 | 和食       | エビフライ~かりかり~<br>南瓜のそぼろ煮<br>せり入り白和え フルーツ<br>ご飯 みそ汁 香物 | すき焼風旨煮<br>ごま豆腐のゆずあんかけ<br>山芋と芽かぶ酢 香物<br>ご飯 みそ汁 フルーツ | 金目だいの和風ニール<br>厚揚げと小松菜の煮浸し<br>三色生酢 フルーツ<br>ご飯 吸物 香物     | かわはぎの煮付<br>揚げなすと鶏肉の香味煮<br>大根と干しえびの酢物<br>ご飯 吸物 香物 フルーツ | さけのうに焼<br>温奴三色そぼろ 香物<br>南瓜と栗のブルーネ煮<br>ご飯 みそ汁 フルーツ    | さんまの塩焼<br>ごまみそミニ肉じゃが<br>三つ葉入もずく酢 フルーツ<br>ご飯 みそ汁 香物       | たいのお造り<br>えびと里芋煮 香物<br>春キャベツのゆず和え<br>ご飯 吸物 フルーツ     |
|    | 洋食<br>中華 | 豚肉の角煮<br>中華春雨サラダ<br>せり入り白和え<br>ご飯 スープ 杏仁豆腐          | さばの竜田揚げ<br>ごま豆腐のゆずあんかけ<br>山芋と芽かぶ酢<br>ご飯 スープ フルーツ   | 季節の洋風天婦羅<br>厚揚げと小松菜の煮浸し<br>三色生酢<br>ご飯 スープ フルーツ         | オムライス~ハヤシ~<br>かぶ入海鮮スープ<br>グリーンサラダ<br>フルーツ 福神漬         | 豚肉のアーモンドリテー<br>温奴三色そぼろ<br>南瓜と栗のブルーネ煮<br>ご飯 スープ フルーツ  | 牛焼肉<br>ゆで卵・プチトマトの<br>辛子マヨネーズ焼<br>三つ葉入もずく酢<br>ご飯 スープ フルーツ | きのこ三昧トマトチュー<br>いかのバター炒め<br>春キャベツのゆず和え<br>ご飯 フルーツ    |
|    | 麺類       | 釜揚げうどん<br>南瓜のそぼろ煮<br>せり入り白和え フルーツ<br>手まり寿司 甘酢生姜     | ミートスパゲティー<br>ごま豆腐のゆずあんかけ<br>えびカツサンド<br>野菜ジュース フルーツ | うなぎ茶そば<br>厚揚げと小松菜の煮浸し<br>三色生酢 フルーツ<br>奈良漬巻 甘酢生姜        | 広島風お好み焼<br>揚げなすと鶏肉の香味煮<br>大根と干しえびの酢物<br>昆布むすび フルーツ 香物 | 穴子深川風そば<br>温奴三色そぼろ フルーツ<br>南瓜と栗のブルーネ煮<br>高菜押し寿司 甘酢生姜 | 天婦羅きし麺<br>ごまみそミニ肉じゃが<br>三つ葉入もずく酢 フルーツ<br>巻寿司 甘酢生姜        | チャーシュー麺<br>いかのバター炒め<br>春キャベツのゆず和え<br>ゆかり飯 フルーツ 香物   |

※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 30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。