

【令和7年】

サニーコート広島《週間献立表》

1月12日 ~ 1月18日

		12 日曜	13 月曜	14 火曜	15 水曜	16 木曜	17 金曜	18 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	がんもと里芋煮 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 胡瓜とキャバツの酢物 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 ブロッリーの和え物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	ソフトロールパン ウイナー入野菜炒め みそスープ バナナ	デニッシュパン ツナ・ブロッコリーサグ みそスープ バナナ	胚芽ロールパン 野菜入卵焼 ほうれん草サグ みそスープ バナナ	三角野菜サンド あさり入り-ｽｰﾌﾟ 大根サラダ ヤクルト	クロワッサン とろっとオムレツ 盛サグ みそｽｰﾌﾟ バナナ	ロールパン ハム入さつまサグ みそｽｰﾌﾟ バナナ	ミックスサンド 盛サラダ みそｽｰﾌﾟ 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 ﾏﾙｰｽ	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 ﾏﾙｰｽ 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 ﾏﾙｰｽ	豚肉のゆず風味炒め 里芋の田舎風煮 アスパラの酢物 ﾏﾙｰｽ 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 ﾏﾙｰｽ	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 ﾏﾙｰｽ	鶏肉の卵黄焼 南瓜のレモン煮 小松菜ソテー ﾏﾙｰｽ 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 スｰﾌﾟ ﾏﾙｰｽ	温牛しゃぶ ひじきと五目大豆煮 胡瓜のなめこ浸し ご飯 スｰﾌﾟ ﾏﾙｰｽ	焼肉ビビンバ丼 (焼肉と細切野菜のピリ辛) カリフラワーのわさび酢 大学芋 ﾏﾙｰｽ ワンタンスｰﾌﾟ 紅生姜	かれいのタルタル焼 トマトおほかサダ アスパラの酢物 ご飯 スｰﾌﾟ ﾏﾙｰｽ	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 スｰﾌﾟ ﾏﾙｰｽ	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 スｰﾌﾟ ﾏﾙｰｽ	カレーライス 緑黄色野菜サラダ 小松菜ソテー 福神漬 ｽｰﾌﾟ ﾏﾙｰｽ
	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 かにかまｱｲｽﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ ﾊﾟﾝ スｰﾌﾟ	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 トマトおほかサダ 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 ﾏﾙｰｽ 香物	和風焼肉 絹さやと豆腐の炒り煮 五色生酢 ﾏﾙｰｽ ご飯 吸物 香物	和風ハンバーグ 蓮根のｶｰ-味揚出し 芽かぶと胡瓜の三杯酢 ご飯 みそ汁 ﾏﾙｰｽ 香物	はまちの塩こうじ焼 豆腐の銀あんかけ 切干大根のナポリタン風 ご飯 吸物 ﾏﾙｰｽ 香物	カキフライ-ｶﾙﾄﾝ- 焼なすのかにあんかけ ところ天入酢物 香物 ご飯 吸物 ﾏﾙｰｽ	すずきの旨煮 なす田楽 ﾏﾙｰｽ 青梗菜の大豆和え ご飯 五目汁 香物	うなぎのかば焼 六角里芋のおろし煮 ゆず生酢 ﾏﾙｰｽ 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 ｽｰﾌﾟ ﾏﾙｰｽ	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 スｰﾌﾟ ﾏﾙｰｽ	まぐろのｶﾞﾊﾞ- 蓮根のｶｰ-味揚出し 芽かぶと胡瓜の三杯酢 ご飯 スｰﾌﾟ ﾏﾙｰｽ	牛肉ソテー ~ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽﾞ- 豆腐の銀あんかけ 切干大根のナポリタン風 ご飯 スｰﾌﾟ ﾏﾙｰｽ	天津中華丼 たらこポテトサラダ ところ天入酢物 中華ｽｰﾌﾟ ﾏﾙｰｽ 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 スｰﾌﾟ ﾏﾙｰｽ	豚肉のﾌﾞｰ- ﾄﾏﾄの- ゆず生酢 ご飯 スｰﾌﾟ ﾏﾙｰｽ
	麺類	天津麵 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 ﾏﾙｰｽ 高菜混ぜ飯 香物	うなぎとろろきし麵 蓮根のｶｰ-味揚出し 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 かっぱ巻 甘酢生姜 ﾏﾙｰｽ	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 (焼そば揚げ細麵) ﾄﾏﾄの- ゆず生酢 ﾏﾙｰｽ 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 7日(火)17:00までにフロントへお申し出ください。

◎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。