




【令和7年】

サニーコート広島《週間献立表》

1月5日 ~ 1月11日

		5 日曜	6 月曜	7 火曜	7草粥	8 水曜	9 木曜	10 金曜	11 土曜
朝食	和食	目玉焼 アロエともやしの酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	赤魚の焼物 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	七草粥  焼ししゃも  白菜のゆかり和え 香物 みそ汁 味付のり	七草粥 	ごぼう天と野菜煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さつま芋雑炊 焼さけ 胡瓜といんげんの酢物 みそ汁 味付のり 香物	いわしの一夜干し焼 えのきと白菜の酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼さば 里芋の煮物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	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 温緑黄色野菜サラダ かき卵スープ バナナ	広島レモンパン コーホータージュスープ トマトサラダ バナナ	広島レモンパン コーホータージュスープ トマトサラダ バナナ	くるみリースロールパン ハッシュドポテト ムササギ みそスープ バナナ	胚芽ロールパン ミートオムレツ 盛サラダ みそスープ バナナ	ミルクパン 小松菜とパプリカソース 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 切餅
昼食	和食	お煮込み じゃこ入カラダ揚げサラダ 胡瓜のしそ和え 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	さばの梅煮 切干大根酢 香物 さつま芋のリースソテー ご飯 みそ汁 フルーツ	さけの南部焼 大学芋 フルーツ アロエと胡瓜の酢和え ご飯 みそ汁 香物	さけの南部焼 大学芋 フルーツ アロエと胡瓜の酢和え ご飯 みそ汁 香物	肉じゃが 小松菜のゆかり和え かりんとうのしょうが酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	いわしのしょうが煮 白菜の梅肉和え なすの酢物 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	えびカツ ひじきと蓮根の煮物 香物 ほうれん草のごま浸し ご飯 みそ汁 フルーツ	穴子丼 紅生姜 揚出し豆腐 アボカドと大根の酢物 みそ汁 フルーツ 香物
	洋食 中華	中華丼 紅生姜 蒸ギョーザ 胡瓜のしそ和え 中華スープ フルーツ	棒々鶏 白菜のじゃこ和え さつま芋のリースソテー ご飯 スープ フルーツ	天津飯 大学芋 フルーツ 大根サラダ 紅生姜 春雨スープ	天津飯 大学芋 フルーツ 大根サラダ 紅生姜 春雨スープ	ハヤシライス 福神漬 ビーフ・海藻サラダ 小松菜のゆかり和え スープ フルーツ	鶏ささみフリッター 卵・さつま芋サラダ 白菜の梅肉和え ご飯 スープ フルーツ	ゆで豚のおろしポン酢 ひじきと蓮根の煮物 ほうれん草のごま浸し ご飯 スープ フルーツ	たらのチーズ焼 じゃが芋のガー風味煮 アボカドと大根の酢物 ご飯 スープ フルーツ
	麺類	高菜うどん じゃこ入カラダ揚げサラダ 胡瓜のしそ和え いなり寿司 甘酢生姜	カルボナーラパスタ 白菜のじゃこ和え スープ フルーツ ソフトロールパン	牛肉にゆう麺 大学芋 大根サラダ 香物 ふりかけおにぎり	牛肉にゆう麺 大学芋 大根サラダ 香物 ふりかけおにぎり	ソーメンチャップル ビーフ・海藻サラダ 小松菜のゆかり和え 焼おにぎり 香物	合挽肉のみそ焼そば 卵・さつま芋サラダ 白菜の梅肉和え スープ おにぎり 香物	カレーうどん ひじきと蓮根の煮物 ほうれん草のごま浸し いなり寿司 甘酢生姜	牛肉・山菜にゆう麺 揚出し豆腐 アボカドと大根の酢物 ちらし寿司 甘酢生姜
夕食	和食	和風牛おろしステーキ いかのぬた 南瓜と甘栗のブルーネ煮 ご飯 吸物 フルーツ 香物	さけの西京焼 卵のきのこあんかけ 焼なすゆずしょうゆ ご飯 吸物 フルーツ 香物	はまちの山椒焼 京風しゅうまい 香物 青梗菜のしょうが和え ご飯 みそ汁 フルーツ	はまちの山椒焼 京風しゅうまい 香物 青梗菜のしょうが和え ご飯 みそ汁 フルーツ	さわらの菜種焼 かにしぐれの土佐酢 五目卵の花 フルーツ ご飯 みそ汁 香物	カキフライ~外付け~ かぶの炊合せ フルーツ 胡瓜のわさびみぞれかけ ご飯 吸物 香物	かに雑炊 ぶりの照焼 赤出汁 きのこのもちみ浸し 香物 アロエの酢物 フルーツ	たいと甘えびのお造り りんごの白和え 煮ごめ 香物 ご飯 吸物 フルーツ
	洋食 中華	かわいいのアーモンド焼 パプリカと胡瓜の洋風酢物 南瓜と甘栗のブルーネ煮 ご飯 スープ フルーツ	豚肩ロース焼~赤ワインソース~ トマトとセロリの炒め物 焼なすゆずしょうゆ ご飯 スープ フルーツ	鶏肉の唐揚げ~香味ソース~ 貝柱とアボカドサラダ 青梗菜のしょうが和え ご飯 スープ フルーツ	鶏肉の唐揚げ~香味ソース~ 貝柱とアボカドサラダ 青梗菜のしょうが和え ご飯 スープ フルーツ	かきのオイスターソース炒め かにしぐれの土佐酢 季節のサラダ ご飯 スープ フルーツ	サーモンのムニエル ~きのこソース~ ポトフ(洋風おでん) 胡瓜のわさびみぞれかけ ご飯 フルーツ	豆腐ステーキ ~鴨肉ソース添え~ クラムチャウダー 生野菜サラダ ご飯 フルーツ	牛肉とピーマンの 線切炒め 煮ごめ アボカドとアーモンドサラダ ご飯 スープ フルーツ
	麺類	鴨肉とろろきのこそば いかのぬた 南瓜と甘栗のブルーネ煮 おしんこ巻 甘酢生姜 フルーツ	かき揚うどん 卵のきのこあんかけ 焼なすゆずしょうゆ 中巻寿司 甘酢生姜	坦々麺(多少ピリ辛) 貝柱とアボカドサラダ 青梗菜のしょうが和え 高菜炒飯 福神漬 フルーツ	坦々麺(多少ピリ辛) 貝柱とアボカドサラダ 青梗菜のしょうが和え 高菜炒飯 福神漬 フルーツ	天婦羅きし麺 五目卵の花 季節のサラダ フルーツ えび手まり寿司 甘酢生姜	五目にゆう麺 かぶの炊合せ 胡瓜のわさびみぞれかけ 六子巻寿司 甘酢生姜 フルーツ	鶏唐揚ラーメン 生野菜サラダ アロエの酢物 フルーツ 肉まん	チャーシュー麺 煮ごめ アボカドとアーモンドサラダ レタス炒飯 フルーツ 福神漬

※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 31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。