

【令和7年】

サニーコート広島《週間献立表》

1月 26日 ~ 2月 1日

		26 日曜	27 月曜	28 火曜	29 水曜	30 木曜	31 金曜	2/1 土曜	お朔日
朝食	和食	さけの焼物 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	豆腐とほうれん草の卵とし 胡瓜のしょうが酢 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	赤魚の焼物 白菜の塩昆布和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	ごぼう天と野菜煮 じゃこおろし ご飯 みそ汁 味付のり 香物	いわしの一夜干し焼 キャベツのなめこ和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼ししゃも 絹さやとキャベツの和え物 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	
	洋食	全粒粉入りロールパン 貝だくさん根菜スープ ハムサラダ バナナ	よくばりサンド カリフラワーサラダ みそスープ ヤクルト	デニッシュパン ハッシュドポテト さけフレークサラダ みそスープ バナナ	クロワッサン ウイナー入スクラブ レッグ 盛りだご みそスープ バナナ	レーズンパン 根菜と豆のスープ じゃこサラダ バナナ	胚芽ロールパン 南瓜ポタージュスープ トマトサラダ バナナ	三角野菜サンド ツナサラダ みそスープ ヤクルト	
昼食	和食	さばのみそ煮 豚肉とひじきの煮物 かつおのレモン酢 ご飯 吸物 香物 ルーツ	豚肉のきのこあんかけ 春雨となすの酢物 里芋のごま煮 ルーツ ご飯 吸物 香物	南瓜のそぼろあんかけ 厚焼卵のポン酢かけ もやしのゆかり和え ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	肉じゃが 豆腐のなめ茸かけ 絹さやと胡瓜の酢物 ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	赤魚の揚浸し 五目ひじきの煮物 胡瓜ともやしの酢物 ご飯 吸物 香物 ルーツ	小さいわしの酢漬 がんもの炊合せ ほうれん草のごま浸し ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	さんまの塩焼 さつま芋と鶏肉の旨煮 ブロッコリーの甘酢 ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	
	洋食 中華	ハヤシライス 温奴 フルーツサラダ キャブスープ 福神漬	かわいいのオムライス ツナ&コンク芽ソテー 春雨となすの酢物 ご飯 スープ ルーツ	エビチリソース 厚焼卵のポン酢かけ 南瓜サラダ ご飯 スープ ルーツ	さけのムニエル アボカドと白菜の揚げ煮 絹さやと胡瓜の酢物 ご飯 スープ ルーツ	酢豚 五目ひじきの煮物 ほうれん草サラダ ご飯 スープ ルーツ	クリームシチュー 卵サラダ ほうれん草のごま浸し ご飯 フルーツ	麻婆豆腐丼 春巻きのこあんかけ ブロッコリーの甘酢 スープ ルーツ 紅生姜	
	麺類	えび天そば 豚肉とひじきの煮物 フルーツサラダ いなり寿司 甘酢生姜	牛肉ねぎそば ツナ&コンク芽ソテー フルーツ ちらし寿司 甘酢生姜	焼うどん 厚焼卵のポン酢かけ もやしのゆかり和え いなり寿司 甘酢生姜	白湯うどん 豆腐のなめ茸かけ 絹さやと胡瓜の酢物 おにぎり 香物	月見さのこそば 五目ひじきの煮物 ほうれん草サラダ いなり寿司 甘酢生姜	豚汁にゅう麺 卵サラダ ほうれん草のごま浸し ふりかけむすび 香物	柳川風そば 春巻きのこあんかけ ブロッコリーの甘酢 おにぎり 香物	
夕食	和食	串揚げ盛合せ うざく ほうれん草のくるみ和え ご飯 みそ汁 ルーツ 香物	たいの幽庵焼 鶏肉とかぶ煮 三つ葉入りお浸し ルーツ ご飯 吸物 香物	ぶりのおろし 大葉焼 豆腐の挽肉包み揚げ 青梗菜の煮浸し ルーツ ご飯 みそ汁 香物	うなぎのかば焼 栗と南瓜煮 ルーツ セロリとアロエの酢物 ご飯 赤出汁 奈良漬	すき焼風旨煮 ごま豆腐のゆずあんかけ 山芋と芽かぶ酢 香物 ご飯 みそ汁 ルーツ	カキフライ~カキ刺し~ 牛肉と六角里芋煮 青菜の辛子和え ルーツ ご飯 みそ汁 香物	お赤飯 甘えびといかのお造り 厚揚げと六角里芋の田楽 ほうれん草のおかか和え 吸物 香物 ルーツ	
	洋食 中華	中華風かつおのタタキ ジャンボ蒸しゅうまい ほうれん草のくるみ和え ご飯 スープ ルーツ	カキグラタン 牛温しゃぶサラダ 三つ葉入りお浸し ご飯 スープ ルーツ	回鍋肉 (豚肉とキャベツの四川炒め) 春雨中華サラダ 青梗菜の煮浸し ご飯 かき卵スープ ルーツ	チーズハンバーグ 香味温奴 セロリとアロエの酢物 ご飯 スープ ルーツ	さばの竜田揚げ ごま豆腐のゆずあんかけ 山芋と芽かぶ酢 ご飯 スープ ルーツ	鶏肉の香味焼 オイルサーティンサラダ 青菜の辛子和え ご飯 スープ ルーツ	豚肉ロースソテー スライストマトの玉ねぎソース ほうれん草のおかか和え ご飯 スープ ルーツ	
	麺類	しっぽくみそきし麺 ジャンボ蒸しゅうまい ほうれん草のくるみ和え かっぱ巻 甘酢生姜 ルーツ	五目にゅう麺 牛温しゃぶサラダ 三つ葉入りお浸し ルーツ おしんこ巻 甘酢生姜	天婦羅そば ごま豆腐 ルーツ 青梗菜の煮浸し 穴子手まり寿司 甘酢生姜	長崎風皿うどん (焼そば揚げ細麺) 香味温奴 ルーツ セロリとアロエの酢物 奈良漬巻 甘酢生姜	ミートスパゲティ ごま豆腐のゆずあんかけ えびカツサンド 野菜ジュース ルーツ	穴子茶そば 牛肉と六角里芋煮 青菜の辛子和え ルーツ ツナマヨ巻 甘酢生姜	シーフードお好み焼 厚揚げと六角里芋の田楽 ほうれん草のおかか和え フルーツ 甘酢生姜 押し赤飯 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 21日(火)17:00までにフロントへお出してください。

◎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。