

【令和7年】

サニーコート広島《週間献立表》

3月23日 ~ 3月29日

		23 日曜	24 月曜	25 火曜	26 水曜	27 木曜	28 金曜	29 土曜
朝食	和食	ほっけの焼物 里芋の煮物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	高野豆腐の卵とじ 白菜のカラフル和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さばのみそ煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	厚揚げのおろし煮 キャベツとおくらの酢物 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	平天と野菜煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さばのみりん焼 胡瓜のごま和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	はちみつレモンパン 野菜入り卵焼き アスパラガ みそスープ バナナ	レーズンくるみロールパン さけアークのチーズ焼 みそスープ 盛サラダ バナナ	ミックスサンド フルーツサラダ みそスープ ヤクルト	全粒粉入りロール ほうれん草とベーコンソテー みそスープ バナナ	ソフトロールパン ハッシュドポテト ウインナーサラダ みそスープ バナナ	三角野菜サンド かにかまサラダ みそスープ ヤクルト	クロワッサン 南瓜ポタージュスープ トマトサラダ バナナ
昼食	和食	牛丼 揚げ出し豆腐 ほうれん草のお浸し みそ汁 フルーツ 香物	さんまの塩焼 切昆布煮 香物 さつま芋のレーズン煮 ご飯 みそ汁 フルーツ	煮しめ じゃこ入ほうれん草バター炒め 白菜のゆかり和え ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	炒り豚 小松菜ののり和え かたまりしょうが酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	肉豆腐 なすの酢物 胡瓜のしそ和え 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	かれいの明太子焼 厚揚げと山菜煮 もやしのごま酢 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	さけの焼物 里芋とさつま揚げの ごった煮 アロエの梅肉酢 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ
	洋食 中華	たらこのチーズ焼 じゃが芋の加風味煮 ほうれん草のお浸し ご飯 スープ フルーツ	棒々鶏 切昆布煮 さつま芋のレーズン煮 ご飯 スープ フルーツ	ハヤシライス じゃこ入ほうれん草バター炒め 白菜のゆかり和え スープ フルーツ 福神漬	中華丼 春雨入り水ギョーザ 小松菜ののり和え フルーツ 紅生姜	いわしのパン粉焼 豆腐・さつま芋サラダ 胡瓜のしそ和え ご飯 スープ フルーツ	えびクリームコロッケ 厚揚げと山菜煮 じゃこ海藻コンソメ ご飯 スープ フルーツ	ロールキャベツのトマト煮 里芋とさつま揚げの ごった煮 アロエの梅肉酢 ご飯 スープ フルーツ
	麺類	高菜ラーメン 揚げ出し豆腐 ほうれん草のお浸し ふりかけおにぎり 香物	サラダうどん 切昆布煮 香物 さつま芋のレーズン煮 いなり寿司 甘酢生姜	みそ焼うどん じゃこ入ほうれん草バター炒め 白菜のゆかり和え おにぎり 香物	ミートスパゲティ 春雨入り水ギョーザ 小松菜ののり和え パン	ざるそば 揚げ春巻き 豆腐・さつま芋サラダ いなり寿司 甘酢生姜	カレーうどん 厚揚げと山菜煮 じゃこ海藻コンソメ ちらし寿司 甘酢生姜	ワカメ白湯汁ビーフン 里芋とさつま揚げの ごった煮 アロエの梅肉酢 焼おにぎり 香物
夕食	和食	おでん風旨煮 竹の子の木の芽和え なめ茸入山芋とろろ ご飯 吸物 フルーツ 香物	豚肉のしょうが炒め あさりと分葱のぬた 青梗菜の菊花浸し 香物 ご飯 吸物 フルーツ	あじの塩焼 六角里芋田楽 アロエの酢物 フルーツ ご飯 吸物 香物	穴子丼 かにしぐれの土佐酢 南瓜と栗のいとか煮 赤出汁 奈良漬 フルーツ	豚肉串揚げフライ ふきと軟らかごぼうの金平 春雨五色なます ご飯 吸物 フルーツ 香物	たいの西京焼 旬の炊合せ フルーツ りんごと春キャベツ和え ご飯 吸物 香物	はまちといかのお刺身 つくねの炊合せ 小松菜のなめこ和え ご飯 吸物 フルーツ 香物
	洋食 中華	大えびのチリソース ごま豆腐 アスパラとアボカドサラダ ご飯 スープ フルーツ	かれいのアボカド焼 ポトフ(洋風おでん) 青梗菜の菊花浸し フルーツ 洋風ちらし寿司 甘酢生姜	豚丼 切りと胡瓜の洋風和え アロエの酢物 紅生姜 かき卵スープ フルーツ	牛肉の香草焼 貝柱風味フライ 南瓜と栗のいとか煮 ご飯 スープ フルーツ	ぶりのムニエル風のコース スチュー えんどうの卵とじ ふきと軟らかごぼうの金平 ご飯 スープ フルーツ	鴨肉の海鮮炒め 花しゅうまい りんごと春キャベツ和え ご飯 スープ フルーツ	ハッシュドビーフ ホタテのマッシュポテト 小松菜のなめこ和え スープ フルーツ
	麺類	たい茶そば ごま豆腐 フルーツ 竹の子の木の芽和え 梅大葉巻 甘酢生姜	かき揚げしゅう あさりと分葱のぬた 青梗菜の菊花浸し フルーツ ご飯物 香物	五目にゅう麺 切りと胡瓜の洋風和え アロエの酢物 フルーツ おしんこ巻 甘酢生姜	広島風お好み焼 貝柱風味フライ 南瓜と栗のいとか煮 奈良漬巻 甘酢生姜 フルーツ	シーフード花野菜パスタ スチュー えんどうの卵とじ ふきと軟らかごぼうの金平 洋風巻寿司 甘酢生姜	まぐろ電田のこってりラーメン 花しゅうまい りんごと春キャベツ和え かつぱ巻 甘酢生姜 フルーツ	しっぽくみそうどん つくねの炊合せ フルーツ 小松菜のなめこ和え 中巻寿司 甘酢生姜

※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 3月 18日(火)17:00までにフロントへお出ください。

◎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。