

【令和7年】

## サニーコート広島《週間献立表》

5月25日 ~ 5月31日

|    |          | 25 日曜                                                     | 26 月曜                                                 | 27 火曜                                                 | 28 水曜                                                        | 29 木曜                                                           | 30 金曜                                           | 31 土曜                                                   |
|----|----------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 朝食 | 和食       | さわらの焼物<br>絹さやとわかずの和え物<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                | ごぼう天と野菜煮<br>納豆<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                   | 赤魚の粕漬焼<br>金時豆<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                    | 平天の煮物<br>胡瓜となめ茸和え<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                       | 焼ししゃも<br>おくらともやし和え物<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                        | いわし一夜干し焼<br>納豆<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物             | ほっけの焼物<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       | ロールパン<br>南瓜バタージュース<br>トマトサラダ<br>バナナ                       | 全粒粉ロールパン<br>ツナ・じゃが芋のバター焼<br>みそスープ<br>盛サラダ 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                      | はちみつレモンパン<br>スクランブルエッグ<br>みそスープ<br>盛サラダ バナナ                  | ミルクブレッド<br>ベーコン入野菜炒め<br>みそスープ<br>バナナ                            | くるみロール<br>白菜と厚揚げのスープ<br>盛サラダ<br>バナナ             | デニッシュパン<br>ウイダー入野菜炒め<br>みそスープ<br>バナナ                    |
| 昼食 | 和食       | 揚豚肉と炒り卵の<br>ごま油からめ<br>春雨と胡瓜の酢物<br>なすのお浸し フルーツ<br>ご飯 吸物 香物 | 開かますの焼物<br>里芋煮 フルーツ<br>ほうれん草の梅肉和え<br>ご飯 みそ汁 香物        | いわしの梅煮<br>ミニ南瓜コロッケ<br>切干大根の大葉酢<br>ご飯 吸物 香物 フルーツ       | さけの揚げ浸し<br>じゃが芋の煮っ転がし<br>かきワケのゆかり和え<br>ご飯 みそ汁 フルーツ 香物        | 豆腐ハンバーグ<br>～おろしポン酢～<br>切昆布の炒り煮<br>かにかまと胡瓜のお浸し<br>ご飯 みそ汁 フルーツ 香物 | 豚肉の大葉炒め<br>豆腐の卵とし フルーツ<br>小松菜ののり和え<br>ご飯 みそ汁 香物 | 山菜・えび炊込み飯<br>牛肉とさつま芋の煮合せ<br>ほうれん草のごま和え<br>みそ汁 香物 フルーツ   |
|    | 洋食<br>中華 | かれいのオムライス<br>春巻のきのこあんかけ<br>フルーツサラダ<br>ご飯 スープ              | 五目あんかけ炒飯<br>ロールパンのコンソメ煮<br>ほうれん草の梅肉和え<br>スープ フルーツ 福神漬 | 肉団子の中華炒め<br>ビーンズサラダ<br>切干大根の大葉酢<br>ご飯 スープ フルーツ        | えびと厚揚げの旨煮<br>ほうれん草サラダ<br>かきワケのゆかり和え<br>ご飯 スープ フルーツ           | 牛肉の五目野菜炒め<br>南瓜とじゃがサラダ<br>かにかまと胡瓜のお浸し<br>ご飯 スープ フルーツ            | あじの香味ムニエル<br>大根サラダ<br>小松菜ののり和え<br>ご飯 スープ フルーツ   | 子持ししゃもフライ<br>ごぼうサラダ<br>ほうれん草のごま和え<br>ご飯 スープ フルーツ        |
|    | 麺類       | ざるそば<br>春巻のきのこあんかけ<br>なすのお浸し<br>いなり寿司 甘酢生姜                | 肉みそそば<br>ほうれん草の梅肉和え<br>里芋煮 フルーツ<br>ちらし寿司 甘酢生姜         | カレーうどん<br>ビーンズサラダ<br>切干大根の大葉酢<br>ふりかけおむすび 香物          | イタリアンうどん<br>ほうれん草サラダ<br>かきワケのゆかり和え<br>パン スープ                 | 冷 麺<br>切昆布の炒り煮<br>南瓜とじゃがサラダ<br>焼おにぎり 香物                         | たこ焼付やきそば<br>大根サラダ スープ<br>小松菜ののり和え<br>菜飯おむすび 香物  | ざるそば<br>牛肉の煮物<br>ごぼうサラダ<br>炊込おにぎり 香物                    |
| 夕食 | 和食       | あじのにんにく<br>しょうゆ焼<br>牛肉とアスパラのごま和え<br>薬味冷奴<br>ご飯 吸物 香物 フルーツ | ぶり大根<br>空豆の白和え<br>五色なます 香物<br>ご飯 赤出汁 フルーツ             | たいの旨煮<br>山芋とえびの酢物<br>焼なすみょうがしょうゆ<br>ご飯 みそ汁 フルーツ 香物    | 和風カレー<br>おから入信田袋煮<br>貝柱とねぎの酢みそ和え<br>吸物 香物&ツナ フルーツ            | かれいの唐揚げ<br>あさりの炊合せ<br>セロリの酢物<br>ご飯 吸物 フルーツ 香物                   | きずのみょうが衣揚げ<br>ごま豆腐<br>三色なます フルーツ<br>ご飯 みそ汁 香物   | はまちのみそ焼<br>切干大根のナポリタン風<br>れんこんの加味揚げ出し<br>ご飯 吸物 フルーツ 香物  |
|    | 洋食<br>中華 | ハンバーグ入<br>トマトグラタン<br>炒ゴージャサラダ<br>薬味冷奴<br>ご飯 スープ フルーツ      | 豚肉のビール煮<br>貝柱とアスパラ炒め<br>空豆の白和え<br>ご飯 スープ フルーツ         | 地鶏ソテー<br>さけのグラタン<br>アロエサラダ<br>ご飯 スープ フルーツ             | フライ盛合せ<br>～タルタルソース～<br>アボガドとツナサラダ<br>おから入信田袋煮<br>ご飯 スープ フルーツ | 豚肩肉の<br>ハーベキューソース<br>ズッキーニとコーンの炒め物<br>セロリの酢物<br>ご飯 スープ フルーツ     | 海鮮ピラフ<br>豚しゃぶわかめサラダ<br>三色なます フルーツ<br>スープ 福神漬    | ローストビーフサラダ<br>切干大根のナポリタン風<br>れんこんの加味揚げ出し<br>ご飯 スープ フルーツ |
|    | 麺類       | 五目きし麺<br>牛肉とアスパラのごま和え<br>薬味冷奴 フルーツ<br>梅しそ巻 甘酢生姜           | 北海白湯ラーメン<br>空豆の白和え<br>五色なます フルーツ<br>レタス炒飯 福神漬         | シーフードお好み焼<br>焼なすみょうがしょうゆ<br>アロエサラダ フルーツ<br>洋風巻寿司 甘酢生姜 | カルボナーラパスタ<br>アボガドとツナサラダ<br>貝柱とねぎの酢みそ和え<br>ピザトースト フルーツ        | うなぎ茶そば<br>あさりの炊合せ フルーツ<br>セロリの酢物<br>ご飯物 香物                      | 焼肉冷麺<br>ごま豆腐 フルーツ<br>三色なます 甘酢生姜<br>厚焼卵にぎり寿司     | 天婦羅冷うどん<br>ジャンボ蒸しゅうまい<br>切干大根のナポリタン風<br>大葉梅肉巻 甘酢生姜 フルーツ |

※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 5月20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。