

【令和7年】

サニーコート広島《週間献立表》

7月 6日 ~ 7月12日

		6 日 曜	7 月 曜	7 月 曜	8 火 曜	9 水 曜	10 木 曜	11 金 曜	12 土 曜
朝食	和食	焼あじ 白菜のしょうが和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	ごぼう天と野菜煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	ほっけの焼物 おくらともやしの和え物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	平天の煮物 胡瓜となめ茸和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼ししゃも 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	いわし一夜干し焼 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さばのみりん焼 大豆の五目煮 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	
	洋食	広島レモンパン ハムポテサラ みそスープ バナナ	ロールパン ツナ・じゃが芋のバター焼 みそスープ 盛サラダ バナナ	ミックスサンド 盛サラダ みそスープ ヤクルト	全粒粉入ロール ミートインオムレツ みそスープ 盛サラダ バナナ	胚芽ロールパン ベーコン入野菜炒め みそスープ バナナ	レーズンくるみロール 白菜と厚揚げのスープ 盛サラダ バナナ	フルーツサンド (デザート系の甘いサンド) 温野菜ウィンナーサラダ みそスープ ヤクルト	
昼食	和食	開ほっけの焼物 里芋煮 フルーツ ほうれん草の梅肉和え ご飯 みそ汁 香物	小さいわしの天婦羅 温奴の五目あんかけ アロカリのおかか和え ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	いわしの梅煮 平天と小松菜の炒り煮 切干大根の大葉酢 ご飯 吸物 香物 フルーツ	揚げ豆腐ハンバーグ ～おろしポン酢～ 切昆布の大豆煮 かにかまと胡瓜のお浸し ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	さけとピーマンの揚げ浸し じゃが芋の煮転がし かりん粉のゆかり和え ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	豚肉の大葉炒め 豆腐の卵とじ フルーツ 小松菜ののり和え ご飯 みそ汁 香物	穴子入りちらし寿司 はんぺんの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁 甘酢生姜 フルーツ	
	洋食 中華	五目あんかけ炒飯 ロールパンのツナ煮 ほうれん草の梅肉和え スープ フルーツ 福神漬	肉団子の中華炒め 南瓜サラダ アロカリのおかか和え ご飯 スープ フルーツ	鶏肉南蛮 ビーンズサラダ 切干大根の大葉酢 ご飯 スープ フルーツ	あじのソテー (中華ねぎあんかけ) 切昆布の大豆煮 かにかまと胡瓜のお浸し ご飯 スープ フルーツ	えびと厚揚げの旨煮 ほうれん草サラダ かりん粉のゆかり和え ご飯 スープ フルーツ	さばの香味ムニエル 大根サラダ 小松菜ののり和え ご飯 スープ フルーツ	サーモンフライ さつま芋サラダ ほうれん草のごま和え ご飯 スープ フルーツ	
	麺類	肉みそそば ロールパンのツナ煮 ほうれん草の梅肉和え ちらし寿司 甘酢生姜	白湯焼豚ラーメン 南瓜サラダ アロカリのおかか和え 焼おにぎり 香物	カレーうどん ビーンズサラダ 切干大根の大葉酢 ふりかけおむすび 香物	ワンタン麺 かにかまと胡瓜のお浸し 切昆布の大豆煮 炒飯・福神漬	山椒香る汁なし 担々うどん ほうれん草サラダ かりん粉のゆかり和え 焼おにぎり 香物	たこ焼付やきそば 大根サラダ スープ 小松菜ののり和え 菜飯おむすび 香物	梅しそ冷そうめん はんぺんの磯辺揚げ さつま芋サラダ いなり寿司 甘酢生姜	
夕食	和食	すずきのもろみ焼 南瓜の梅酒煮 香物 もずくのみょうが酢 ご飯 みそ汁 フルーツ	ちらし寿司 ねり団子の炊合せ 七色なま酢 フルーツ 星型飾り冷そうめん 甘酢生姜	たいの塩こうじ焼 山芋とえびの酢物 焼なすの生姜しょうゆ ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	かれいの唐揚げ あさりの炊合せ セロリと胡瓜の酢物 ご飯 吸物 フルーツ 香物	はもの照焼 なすの揚げ煮 薬味冷奴 フルーツ ご飯 吸物 香物	きずのみょうが衣揚げ ごま豆腐 三色なます フルーツ ご飯 みそ汁 香物	あゆの姿焼酢漬 ミニ肉じゃが フルーツ セロリとズッキーニ金平 ご飯 みそ汁 香物	
	洋食 中華	鶏肉の照焼 さけとトマトグラタン もずくのみょうが酢 ご飯 スープ フルーツ	ローストビーフサラダ 風 ホタテ風味フライ ご飯 七色なま酢 星型飾り冷そうめん フルーツ	牛肉ソテー ～デミグラスソース～ 豆腐ピザ ズッキーニサラダ ご飯 スープ フルーツ	豚肉のバーベキュー ソース ゴーヤチャンプル セロリと胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	ビーフシチュー なすの揚げ煮 薬味冷奴 ご飯 フルーツ	海鮮トマトピラフ 豚しゃぶ枝豆サラダ 三色なます スープ フルーツ 福神漬	酢豚 大豆コーンサラダ セロリとズッキーニ金平 ご飯 スープ フルーツ	
	麺類	天婦羅うどん さけとトマトグラタン 南瓜の梅酒煮 フルーツ かっぱ巻 甘酢生姜	天婦羅星型飾り 冷そうめん ねり団子の炊合せ 七色なま酢 フルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	シーフードお好み焼 豆腐ピザ フルーツ ズッキーニサラダ 洋風巻寿司 甘酢生姜	穴子五目茶そば あさりの炊合せ フルーツ セロリと胡瓜の酢物 奈良漬巻寿司 甘酢生姜	武蔵野うどん なすの揚げ煮 薬味冷奴 フルーツ ザーサイ巻寿司 甘酢生姜	焼肉冷麺 ごま豆腐 三色なます フルーツ 型押炊込飯 福神漬	サラダ冷茶そば ミニ肉じゃが 甘酢生姜 セロリとズッキーニ金平 厚焼卵にぎり寿司 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 7月 1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。