

【令和7年】

サニーコート広島《週間献立表》

6月22日～6月28日

		22 日曜	23 月曜	24 火曜	25 水曜	26 木曜	27 金曜	28 土曜
朝食	和食	焼あじ 胡瓜のごま和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	高野豆腐の卵とし 白菜のカラフル和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	赤魚の粕漬焼 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	厚焼卵 キャベツとおくらの酢物 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	いわしの一夜干し やわらかごぼう金平 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さばのみそ煮 白菜と塩こんぶ和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	全粒粉入ロールパン ハッシュドポテト ハムサラダ みそスープ バナナ	胚芽ロールパン さけルークのチーズ 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	レーズンくるみロールパン ほうれん草のベーコンソテー みそスープ バナナ	バターロールパン ミートオムレツ アスパラサラダ みそスープ バナナ	クロワッサン 南瓜ポタージュスープ 盛サラダ 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
昼食	和食	さけの焼物 里芋とさつま揚げの ごった煮 ブロッコリーの梅肉酢 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	さばの梅煮 油揚げと切干大根酢 さつま芋のレーズン煮 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	あじフライ 薄切れんこん煮 胡瓜のしそ和え 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	牛 丼 揚げ出し豆腐 香物 ブロッコリーのごま浸し みそ汁 フルーツ 紅生姜	炒り鶏 じゃこの卵とし なすの和え物 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	さけの唐揚げ ひじきの煮物 香物 ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 フルーツ	鶏肉の山椒焼 南瓜のレモン煮 小松菜ソテー フルーツ ご飯 みそ汁 香物
	洋食	えびカツフライ 里芋とさつま揚げの ごった煮 ブロッコリーの梅肉酢 ご飯 スープ フルーツ	棒々鶏 白菜のじゃこ和え さつま芋のレーズン煮 ご飯 スープ フルーツ	カレーライス 卵ミックスサラダ 胡瓜のしそ和え スープ 福神漬 フルーツ	太刀魚のチーズ焼 きのこのバジルソテー ブロッコリーのごま浸し ご飯 スープ フルーツ	中華丼 春雨入り水ギョーザ じゃこの卵とし フルーツ 紅生姜	茹豚の野菜あんかけ ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 スープ フルーツ	ハヤシライス 緑黄色野菜サラダ 小松菜ソテー 福神漬 スープ フルーツ
	中華	ワンタン白湯ラーメン ブロッコリーの梅肉酢 フルーツ 炒飯 福神漬	みそ焼うどん 白菜のじゃこ和え さつま芋のレーズン煮 いなり寿司 甘酢生姜	サラダうどん 薄切れんこん煮 胡瓜のしそ和え 焼おにぎり 香物	ざるそば 揚げ出し豆腐 ブロッコリーのごま浸し ちらし寿司 甘酢生姜	梅大葉冷麦 じゃこの卵とし なすの和え物 いなり寿司 甘酢生姜	ソーメンチャップル ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 スープ のりむすび 香物	冷そうめん 南瓜のレモン煮 小松菜ソテー ちらし寿司 甘酢生姜
夕食	和食	肉じゃが 茶碗蒸し なめ茸入山芋とろろ ご飯 吸物 フルーツ 香物	すずきの照焼 あさりと青葱のぬた 青梗菜のゆず浸し ご飯 吸物 フルーツ 香物	骨付鶏もも肉の山賊焼 旬の炊合せ フルーツ スッキーニの香味ソテー ご飯 吸物 香物	たいの西京焼 スナックえんどうの ごま油炒め アロエの酢物 ご飯 吸物 フルーツ 香物	和風ハンバーグステーキ ～香味ソース～ ふきの金平 豆腐のかにあんかけ ご飯 吸物 フルーツ 香物	さわらの卵の花焼 ほうれん草と貝柱の 辛子マヨネーズ 大学芋の汁かけ ご飯 吸物 フルーツ 香物	和風焼肉 絹さやの卵とし 五色生酢 ご飯 吸物 フルーツ 香物
	洋食	パエリア (地中海風炊込み飯) 煮込ロールキャベツ グリーンアモンドサラダ 冷製クリームスープ フルーツ	鴨肉ステーキ ～トマトソース～ 貝柱マリネ 青梗菜のゆず浸し ご飯 スープ フルーツ	めんたいのアーモンド 焼 ポトフ (洋風おでん) スッキーニの香味ソテー サラダライス フルーツ (洋風散らし寿司)	牛肉のかりー オイル焼 トマトのオープン焼 アロエの酢物 ご飯 スープ フルーツ	大えびの外付け ふきの金平 豆腐のかにあんかけ ご飯 スープ フルーツ	赤身すじ肉ビーフカレー ハイカラサラダ 大学芋の汁かけ フルーツ 福神漬	シーフードグラタン 蒸豚ともやしサラダ 五色生酢 ご飯 スープ フルーツ
	中華	うなぎ茶そば 茶碗蒸し なめ茸入山芋とろろ 炊込むすび 香物 フルーツ	ラザニア (挽肉・なす・トマトの 板パスタの重ね焼) 貝柱マリネ 青梗菜のゆず浸し フルーツ レーズンソライ 福神漬	とんかつラーメン 旬の炊合せ フルーツ スッキーニの香味ソテー かつぱ巻 甘酢生姜	かき揚げし麺 スナックえんどうの ごま油炒め アロエの酢物 フルーツ 福神漬しそ巻 甘酢生姜	豚肉のしょうが焼そば ふきの金平 豆腐のかにあんかけ 中巻寿司 甘酢生姜 フルーツ	広島風お好み焼 ほうれん草と貝柱の 辛子マヨネーズ 大学芋の汁かけ 天むす 香物 フルーツ	合挽肉の辛旨麺 絹さやの卵とし 五色生酢 フルーツ 高菜炒飯 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 6月17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。