

【令和7年】

サニーコート広島《週間献立表》

10月12日 ~ 10月18日

		12 日曜	13 月曜	14 火曜	15 水曜	16 木曜	17 金曜	18 土曜
朝食	和食	赤魚の粕つけ焼 胡瓜のなめこ和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	平天と野菜煮 じゃこ納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	厚焼卵 えのきと白菜の酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さつま揚げの煮物 おろし納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼さば 白菜の甘みそ和え 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	目玉焼 ごぼうのやわらか金平 ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	ミルクパン ツナ温野菜サラダ みそスープ バナナ	三角野菜サンド かきパーコンサラダ みそスープ ヤクルト	クロワッサン ウィンナー入野菜炒め みそスープ バナナ	豆乳パン 落とし卵の野菜スープ 盛サラダ バナナ	くるみれずロールパン ハム南瓜サラダ みそスープ バナナ	ロールパン 根菜と豆のスープ じゃこサラダ バナナ	ミックスサンド アロエサラダ みそスープ ヤクルト
昼食	和食	小さいわしの揚げ浸し がんもの炊合せ ほうれん草のごま和え ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	さばのうま煮 竹輪と切干大根煮 アロエのゆかり浸し ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	さんまの塩焼 五目ひじきの煮物 胡瓜ともやしの酢物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	おでん 小松菜ソテー カリフラワーのおかか酢 ご飯 吸物 香物 フルーツ	鶏唐揚げのおろし煮 里芋のじゃこ煮 フルーツ おくらのごま酢 ご飯 みそ汁 香物	牛肉の柳川風旨煮 アスパラのおかか和え カリフラワーのレモン酢 ご飯 吸物 香物 フルーツ	きのこ五目寿司 かれいの梅肉しそ焼 ほうれん草のわさび和え みそ汁 甘酢生姜 フルーツ
	洋食 中華	八宝野菜炒め ビーンズじゃこサラダ 大学芋 フルーツ ご飯 スープ	カレーライス ツナ&コーン豆腐サラダ アロエのゆかり浸し スープ フルーツ 福神漬	豚肉のしょうが焼 春巻の枝豆あんかけ 胡瓜ともやしの酢物 ご飯 スープ フルーツ	あじフライ ロールパンのトマト煮 カリフラワーのおかか酢 ご飯 スープ フルーツ	天津飯 蒸しゅうまい フルーツ ほうれん草サラダ 中華スープ 紅生姜	メンチカツレツ アスパラのおかか和え カリフラワーのレモン酢 ご飯 スープ フルーツ	酢豚 トマトじゃこサラダ ほうれん草のわさび和え ご飯 スープ フルーツ
	麺類	えび天うどん ビーンズじゃこサラダ 大学芋 甘酢生姜 ちらし寿司	ソーメンちゃん ツナ&コーン豆腐サラダ アロエのゆかり浸し 焼おにぎり 香物	月見きのこそば 春巻の枝豆あんかけ 胡瓜ともやしの酢物 いなり寿司 甘酢生姜	和風ラーメン ロールパンのトマト煮 カリフラワーのおかか酢 レタス炒飯 福神漬	ミートスパゲティ ほうれん草サラダ スープ フルーツ 胚芽ロールパン	梅しそとろろ ぶっかけにゅう麺 蒸きょうざ アスパラのおかか和え いなり寿司 甘酢生姜	パゲティグラタン トマトじゃこサラダ ほうれん草のわさび和え パン スープ
夕食	和食	すき焼風旨煮 厚焼卵のきのこあん 芽かぶの山芋和え 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	さけの和風ムニエル ごまみそ肉里芋 三色生酢 フルーツ ご飯 吸物 香物	すずきの幽庵焼 揚なすと鶏肉の香味煮 大根と干しえびの酢物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	エビフライ〜タルタルソース〜 温奴のそぼろかけ 冬瓜煮 フルーツ ご飯 みそ汁 香物	たいのうに焼 厚揚げと小松菜の煮浸し 三つ葉入もずく酢 フルーツ ご飯 みそ汁 香物	秋さんまの塩焼 揚げ出し豆腐 青梗菜の菊花浸し フルーツ ご飯 みそ汁 香物	まぐろといかのお造り 牛肉の炊合せ 柿入り白和え フルーツ ご飯 みそ汁 香物
	洋食 中華	秋さばの竜田揚げ 厚焼卵のきのこあん 芽かぶの山芋和え ご飯 スープ フルーツ	季節の洋風天婦羅 ごまみそ肉里芋 三色生酢 フルーツ ご飯 スープ	焼牛肉 〜デミグラスソース〜 ゆで卵・トマトの 辛子マヨネーズ焼 大根と干しえびの酢物 ご飯 スープ フルーツ	豚肉の角煮 温奴のそぼろかけ 冬瓜煮 ご飯 スープ フルーツ	鶏肉のハーブソテー オイルサーディンサラダ 三つ葉入もずく酢 ご飯 スープ フルーツ	ハンバーグの トマトソース煮込み シーフードサラダ 青梗菜の菊花浸し ご飯 スープ フルーツ	オムライス〜ハッシュ〜 牛肉の炊合せ 柿入り白和え フルーツ 海鮮具沢山スープ 福神漬
	麺類	ホタテ入かき揚げそば 厚焼卵のきのこあん 芽かぶの山芋和え かつ丼 甘酢生姜 フルーツ	うなぎ茶そば ごまみそ肉里芋 三色生酢 フルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	広島風お好み焼 揚なすと鶏肉の香味煮 大根と干しえびの酢物 昆布むすび フルーツ 香物	釜揚げうどん 温奴のそぼろかけ 冬瓜煮 フルーツ 手まり寿司 甘酢生姜	穴子深川風そば 厚揚げと小松菜の煮浸し 三つ葉入もずく酢 フルーツ 高菜押し寿司 甘酢生姜	天婦羅きし麺 シーフードサラダ 青梗菜の菊花浸し フルーツ ツナマヨ巻 甘酢生姜	しっぽうどん 牛肉の炊合せ 柿入り白和え フルーツ 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 10月 7日(火)17:00までにフロントへお出しください。

◎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。