

【令和7年】

サニーコート広島《週間献立表》

12月14日 ~ 12月20日

		14 日曜	15 月曜	16 火曜	17 水曜	18 木曜	19 金曜	食育 人参	20 土曜
朝食	和食	豆腐の卵とし 白菜のしょうが酢 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	いわし一夜干し焼 胡瓜ともやしの酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼かまぼこ 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼ししゃも 絹さやとキャベツの和え物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	赤魚の粕漬焼 えのきと白菜の酢物 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		平天の煮物 アロエとしいめじ和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	ミルクパン マカロニ・チーズ・スープ 南瓜ツナサラダ 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	ロールパン ハッシュドポテト みそスープ かにかまぼこ バナナ	レーズンくるみパン 目玉焼 盛サラダ みそスープ バナナ	ソフトロールパン ツナ・じゃが芋のバター焼 盛サラダ みそスープ バナナ	クロワッサン ハムミックスサラダ みそスープ バナナ		三角野菜サンド スクランブルエッグ みそスープ ヤクルト
昼食	和食	牛肉とにんにく芽炒め じゃが芋の田舎煮 なすのお浸し フルーツ ご飯 みそ汁 香物	親子丼 ちくわの磯辺揚げ アロエのレモン酢 みそ汁 香物 フルーツ	さばの照焼 切昆布大豆煮 フルーツ 春雨の酢物 ご飯 みそ汁 香物	おろし・入豚かつ 白菜のじゃこ和え コーンと胡瓜のわさび酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	うなぎとにら卵炒め 五目大豆煮 春雨の酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	肉じゃが 厚焼卵のなめ茸おろし いんげんとなすの酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ		開ほっけの焼物 厚揚げとひじき煮 切干大根の大葉浸し ご飯 みそ汁 フルーツ 香物
	洋食 中華	焼たらのオムライス 蒸ギョーザ なすのお浸し ご飯 スープ フルーツ	サーモンフライ さつま芋サラダ アロエのレモン酢 ご飯 スープ フルーツ	鶏肉のトマトソース 大根おかかサラダ 春雨の酢物 ご飯 スープ フルーツ	カレーライス 豆腐・レーズンサラダ コーンと胡瓜のわさび酢 スープ フルーツ	豆腐ハンバーグ 南瓜サラダ 春雨の酢物 ご飯 スープ フルーツ	さけのムニエル アロエと白菜の汁み煮 いんげんとなすの酢物 ご飯 スープ フルーツ		五目あんかけ炒飯 ロールパンのコーン煮 切干大根の大葉浸し スープ フルーツ 福神漬
	麺類	えび天うどん 蒸ギョーザ なすのお浸し いなり寿司 甘酢生姜	豚肉きのこにゅう麺 さつま芋サラダ アロエのレモン酢 ちらし寿司 甘酢生姜	みそラーメン 切昆布大豆煮 香物 大根おかかサラダ ふりかけおにぎり	チャンポン麺 豆腐・レーズンサラダ 白菜のじゃこ和え 炒飯 福神漬	みそチャーシュー麺 南瓜サラダ 五目大豆煮 高菜炒飯 福神漬	ほうれん草にゅう麺 厚焼卵のなめ茸おろし アロエと白菜の汁み煮 いなり寿司 甘酢生姜		肉みそそば 厚揚げとひじき煮 切干大根の大葉浸し ちらし寿司 甘酢生姜
夕食	和食	かれいの西京焼 さつま芋のそぼろ煮 芽かぶの酢物 香物 ご飯 吸物 フルーツ	ぶりの幽庵焼 鶏つくねと里芋の銀あん 小松菜の梅肉浸し 香物 ご飯 赤出汁 フルーツ	鴨肉の甘辛煮 あさりのぬた フルーツ ほうれん草のくるみみね ご飯 吸物 香物	たいの明太子マヨ焼 春菊の白和え 貝柱と水菜の炒め ご飯 五目汁 香物 フルーツ	さけの若狭焼 さつま芋と 金時豆の煮合せ ほうれん草のゆず浸し ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	かれいの照焼 豆腐のきのこあんかけ もずくと胡瓜の三杯酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ		ぶりのお造り 三つ葉の白和え ごま豆腐 香物 ご飯 赤出汁 フルーツ
	洋食 中華	豚肉の角煮 中華サラダ 芽かぶの酢物 ご飯 スープ フルーツ	彩り野菜と牛肉炒め 温野菜サラダ 小松菜の梅肉浸し ご飯 スープ フルーツ	海鮮ピラフ アボカドと豚しゃぶサラダ ほうれん草のくるみみね スープ フルーツ 福神漬	豚肉ステーキ アロエグリーンサラダ 春菊の白和え ご飯 スープ フルーツ	ロールキャベツの コンソメ煮込み さつま芋と 金時豆の煮合せ ほうれん草のゆず浸し ご飯 スープ フルーツ	焼豚肉の人参ソース 豆腐のきのこあんかけ 山芋のピザソース焼 ご飯 スープ フルーツ		鴨肉のワイ風味照焼 ごま豆腐 三つ葉の白和え ご飯 スープ フルーツ
	麺類	うなぎそば さつま芋のそぼろ煮 中華サラダ フルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	明太子クリームうどん 温野菜サラダ 小松菜の梅肉浸し フルーツ 洋風巻寿司 甘酢生姜	天津八宝麺 アボカドと豚しゃぶサラダ あさりのぬた フルーツ ご飯物 福神漬	えび玉にゅう麺 アロエグリーンサラダ 春菊の白和え フルーツ ザーサイ炒飯 福神漬	釜揚げうどん さつま芋と 金時豆の煮合せ ほうれん草のゆず浸し 手まり寿司 甘酢生姜 フルーツ	たらこにんにくパスタ 豆腐のきのこあんかけ 山芋のピザソース焼 小むすび 香物 フルーツ		海鮮白湯ラーメン 三つ葉の白和え ごま豆腐 フルーツ 厚焼卵にぎり 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 12月 9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。