

【令和8年】

サニーコート広島《週間献立表》

1月11日 ~ 1月17日

		11 日曜	12 月曜	13 火曜	14 水曜	15 木曜	16 金曜	17 土曜
朝食	和食	焼ししゃも ごぼうのやわらか金平 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼かまぼこ 納豆 ご飯 みそ汁 (いりこ) 味付のり 香物	がんもと里芋煮 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	目玉焼 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼さけ 胡瓜とキャベツの酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	ほうれん草雑炊 さばのみそ煮 おくら酢物 みそ汁 味付のり 香物	厚焼卵 ブロッコリーの和え物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	ソフトロールパン ウインナー野菜炒め みそスープ バナナ	デニッシュパン ツナとブロッコリーサラダ みそスープ バナナ	胚芽ロールパン 野菜入卵焼 ほうれん草サラダ みそスープ バナナ	三角野菜サンド あさり入りクリーム 大根サラダ ヤクルト	クロワッサン とろっとオムレツ 盛サラダ みそスープ バナナ	ロールパン ハム入さつま芋サラダ みそスープ バナナ	ミックスサンド 盛サラダ みそスープ ヤクルト
昼食	和食	ちらし寿司 小いわしの天婦羅 ブロッコリーののり和え みそ汁 甘酢生姜 フルーツ	焼さばの大葉ポン酢 ひじきと五目大豆煮 胡瓜のなめこ浸し ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	さけのつけ焼 ふきの挽肉炒り煮 カリフラワーのわさび酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	豚肉のゆず風味炒め 里芋の田舎風煮 アスパラの酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	きのこえび炊込飯 牛肉とさつま芋の煮合せ ほうれん草のごま和え みそ汁 香物 フルーツ	三色そぼろ飯 高野豆腐と大根の煮物 水菜の山芋とろろ和え みそ汁 香物 フルーツ	鶏肉の卵黄焼 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 中華	鶏肉南蛮 南瓜サラダ ブロッコリーののり和え ご飯 スープ フルーツ	温牛しゃぶ ひじきと五目大豆煮 胡瓜のなめこ浸し ご飯 スープ フルーツ	焼肉ビビンバ丼 (焼肉と緑切野菜のピリ辛) カリフラワーのわさび酢 大学芋 フルーツ ワンタンスープ 紅生姜	かれいのタルタル焼 トマトおかつサラダ アスパラの酢物 ご飯 スープ フルーツ	ハムカツレツ じゃこ大根サラダ ほうれん草のごま和え ご飯 スープ フルーツ	子持ししゃもフライ 柔らかごぼうサラダ 水菜の山芋とろろ和え ご飯 スープ フルーツ	カレーライス 緑黄色野菜サラダ 小松菜ソテー 福神漬 スープ フルーツ
	麺類	焼豚みそにゅう麺 南瓜サラダ ブロッコリーののり和え 焼おにぎり 香物	ナポリタンパスタ かにかまアロエサラダ フルーツ パン スープ	豚汁おぼろそば カリフラワーのわさび酢 大学芋 香物 ふりかけおにぎり	穴子にら卵にゅう麺 里芋の田舎風煮 トマトおかつサラダ いなり寿司 甘酢生姜	えび天うどん 牛肉の煮物 ほうれん草のごま和え 炊込おにぎり 香物	鶏ねぎそば 高野豆腐と大根の煮物 水菜の山芋とろろ和え いなり寿司 甘酢生姜	きつねうどん 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	すすきのもみじ焼 あさりと胡瓜の いりこみそ もずくと舞茸の土佐酢 ご飯 赤出汁 フルーツ 香物	和風焼肉 絹さやと豆腐の炒り煮 五色生酢 フルーツ ご飯 吸物 香物	和風ハンバーグ 蓮根の加味揚げ出し 芽かぶと胡瓜の三杯酢 ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	はまちの塩こうじ焼 豆腐の銀あんかけ 切干大根のナポリタン風 ご飯 吸物 フルーツ 香物	カキフライ~外カリ~ 煮ごめ ところ天入酢物 香物 ご飯 吸物 フルーツ	たいの旨煮 中華風三色温奴 青梗菜の大豆和え ご飯 五目汁 フルーツ 香物	うなぎのかば焼 六角里芋のおろし煮 ゆず生酢 フルーツ ご飯 吸物 香物
	洋食 中華	ハッシュドビーフ ホタテのマッシュポテト あさりと胡瓜の いりこみそ スープ フルーツ	シーフードグラタン 蒸豚ともやしの ごまマヨ和え 五色生酢 ご飯 スープ フルーツ	まぐろのかば焼 蓮根の加味揚げ出し 芽かぶと胡瓜の三杯酢 ご飯 スープ フルーツ	牛肉ソテー ~デミグラスソース~ 豆腐の銀あんかけ 切干大根のナポリタン風 ご飯 スープ フルーツ	天津中華丼 煮ごめ ところ天入酢物 中華入スープ フルーツ 紅生姜	フルーツ入酢豚 中華風三色温奴 青梗菜の大豆和え ご飯 スープ フルーツ	豚肉のクリームオムレツ トマトのオープン焼 ゆず生酢 ご飯 スープ フルーツ
	麺類	天津麺 あさりと胡瓜の いりこみそ フルーツ もずくと舞茸の土佐酢 福神漬しそ巻 甘酢生姜	鴨南蛮そば 絹さやと豆腐の炒り煮 五色生酢 フルーツ 高菜混ぜ飯 香物	うなぎとろろきし麺 蓮根の加味揚げ出し 芽かぶと胡瓜の三杯酢 厚焼卵にぎり寿司 フルーツ 甘酢生姜	海鮮かき揚げそば ジャンボ蒸しゅうまい 切干大根のナポリタン風 かっぱ巻 甘酢生姜 フルーツ	広島風お好み焼 煮ごめ ところ天入酢物 フルーツ 紅生姜 ご飯物 香物	ぶっかけ牛肉キムチ ラーメン (ピリ辛) 中華風三色温奴 フルーツ 青梗菜の大豆和え 大葉おしんこ巻 甘酢生姜	長崎風皿うどん (焼そば揚げ細麺) トマトのオープン焼 ゆず生酢 フルーツ 巻寿司 甘酢生姜 紅生姜

※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 1月 6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。