

【令和7年】

サニーコート広島《週間献立表》

12月21日 ~ 12月27日

		21 日曜	22 月曜 冬至	23 火曜	24 水曜	25 木曜	26 金曜	27 土曜
朝食	和食	いわし一夜干し焼 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	南瓜・ゆず雑炊 焼さば いんげんのおかか酢 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	赤魚の焼物 白菜と塩昆布和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	目玉焼 ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さごしのみりん焼 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	厚焼卵 胡瓜となめ茸和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	ミルクブレッド ベーコン入野菜炒め みそスープ バナナ	デニッシュパン 南瓜バタージュース 豆腐サラダ バナナ	胚芽ロールパン ジャーマンポテト かにかまサラダ バナナ	よくばりサンド 盛サラダ みそスープ ヤクルト	広島レモンパン ウイナーと野菜のソテー みそスープ バナナ	デニッシュパン 温玉と根菜スープ 盛サラダ バナナ	野菜三角サンド ブロッコリー・ハムサラダ みそスープ ヤクルト
昼食	和食	他人丼 紅生姜 えびつみれとれんこん煮 ブロッコリーのレモン酢 みそ汁 香物 フルーツ	あさりゆずちらし寿司 かれいと南瓜の煮物 かひわりーののり和え 吸物 甘酢生姜 フルーツ	さばのうま煮 竹輪と切干大根煮 ブロッコリーのゆかり浸し ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	三色そばろ飯 南瓜と根菜の炊合せ ほうれん草のごま和え みそ汁 香物 フルーツ	肉豆腐 小松菜ソテー かひわりーののり酢 ご飯 吸物 香物 フルーツ	さけの南部焼 切昆布煮 香物 ほうれん草のおかか和え ご飯 みそ汁 フルーツ	かれいの明太子焼 さつま芋のレモン煮 胡瓜と大根の酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ
	洋食 中華	あじのソテー (中華ねぎあんかけ) えびつみれとれんこん煮 ブロッコリーのレモン酢 ご飯 スープ フルーツ	棒々鶏の焼肉だれ 南瓜・ほうれん草サラダ かひわりーののり和え ご飯 スープ フルーツ	ハヤシライス ツナ&コーン豆腐ソテー ブロッコリーのゆかり浸し スープ フルーツ	かにクリームコロッケ 蒸しゅうまい ほうれん草のごま和え ご飯 スープ フルーツ	あじフライ ローストトマト煮 かひわりーののり酢 ご飯 スープ フルーツ	豚肉キムチ炒め(ピリ辛) 豆腐・大根サラダ ほうれん草のおかか和え ご飯 スープ フルーツ	麻婆なす豆腐丼 ミニクリームコロッケ 胡瓜と大根の酢物 スープ フルーツ
	麺類	さけとほうれん草パスタ トマトサラダ ブロッコリーのレモン酢 パン スープ	イタリアンうどん 南瓜・ほうれん草サラダ かひわりーののり和え いなり寿司 甘酢生姜	ソーメンチャップル 蒸しゅうまい 紅生姜 ブロッコリーのゆかり浸し 焼おにぎり 香物	鶏ねぎそば 南瓜と根菜の炊合せ ほうれん草のごま和え そばろちらし寿司 甘酢生姜	和風ラーメン ローストトマト煮 かひわりーののり酢 ふりかけおにぎり 香物	チャンポン麺 豆腐・大根サラダ ほうれん草のおかか和え しそ炒飯 福神漬	舞茸甘辛煮の 月見にゅう麺 ミニクリームコロッケ さつま芋のレモン煮 いなり寿司 甘酢生姜
夕食	和食	さけのもろみ焼 南瓜の梅酒煮 香物 もずくの三つ葉酢 ご飯 みそ汁 フルーツ	ゆず風味ぶり大根 南瓜と甘栗の梅酒煮 かぶ入三色生酢 フルーツ ご飯 みそ汁 香物	たいのけんちゃん焼 ごまみそ肉じゃが 三色生酢 フルーツ ご飯 吸物 香物	まぐろのお刺身 牛肉と高野豆腐の煮合せ 青梗菜の菊花酢 ご飯 吸物 ケーキ&フルーツ	さばの塩焼 茶碗蒸し フルーツ 水菜入り卵の花 ご飯 みそ汁 香物	うなぎのかば焼 じゃが芋のそばろ煮 絹さやのもろみ酢 フルーツ ご飯 赤出汁 奈良漬	かつおのたたき 根菜のごった煮 春菊の梅肉浸し フルーツ ご飯 吸物 香物
	洋食 中華	牛肉ソテー 〜テミグラスソース〜 豆腐ピザ アロエサラダ ご飯 スープ フルーツ	ビーフストロガノフ ホタテのマリネ風 南瓜と甘栗の梅酒煮 ご飯 フルーツ	季節の洋風天婦羅 ごまみそ肉じゃが 三色生酢 ご飯 スープ フルーツ	ホワイトX'mas ・X'masチキン (鶏肉の照焼) ・ガーリックバターライス ・ポルポネッソーダ ・かぶとブロッコリー・チーズ ・ケーキ&フルーツ 福神漬	大えびフライカレー 豚しゃぶサラダ 水菜入り卵の花 フルーツ ラッキョ	シーフード 和風汁 トマトのじゃこチーズ焼 絹さやのもろみ酢 ご飯 フルーツ	豚肩ロースカツ ポトフ(洋風おでん) 春菊の梅肉浸し ご飯 フルーツ
	麺類	天婦羅うどん 豆腐ピザ フルーツ もずくの三つ葉酢 かっぱ巻 甘酢生姜	豚かつラーメン 南瓜と甘栗の梅酒煮 かぶ入三色生酢 ご飯物 香物 フルーツ	うなぎ茶そば ごまみそ肉じゃが 三色生酢 フルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	しっぽくうどん 牛肉と高野豆腐の煮合せ 青梗菜の菊花酢 おしんこ巻 甘酢生姜 ケーキ&フルーツ	キムチにゅう麺 豚しゃぶサラダ フルーツ 水菜入り卵の花 長葱卵炒飯 福神漬	牛肉白葱うどん トマトのじゃこチーズ焼 絹さやのもろみ酢 フルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	しっぽくそば 根菜のごった煮 春菊の梅肉浸し フルーツ おしんこ巻 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16日(火)17:00までにフロントへお出してください。

◎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。