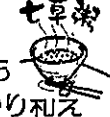


【令和8年】

サニーコート広島《週間献立表》

1月 4日 ~ 1月10日

		4 日曜	5 月曜	6 火曜	7 水曜	7 水曜	8 木曜	9 金曜	10 土曜
朝食	和食	目玉焼 アロエとちやしの酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	赤魚の焼物 金時豆 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	七草粥 焼ししゃも 白菜のゆかり和え みそ汁 味付のり 香物		焼さけ 胡瓜といんげんの酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	いわしの一夜干し焼 えのきと白菜の酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼さば 里芋の煮物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	ミックスサンド 盛サラダ みそスープ ヤクルト	クロワッサン 温緑黄色野菜サラダ かき卵スープ フルーツ	くるみレーズンロールパン ハッシュドポテト ハムサラダ みそスープ ヤクルト	広島レモンパン コーンポタージュスープ トマトサラダ フルーツ		胚芽ロールパン ミートオムレツ 盛サラダ みそスープ フルーツ	ミルクパン 小松菜とベーコンソテー みそスープ ヤクルト	フルーツサンド (デザート系の甘いサンド) ウィンナーサラダ みそスープ ヤクルト
昼食	和食	お煮め じゃこ入カラダアヒダサ 胡瓜のしそ和え 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	さばの梅煮 切干大根酢 香物 さつま芋のレーズン煮 ご飯 みそ汁 フルーツ	さけの南部焼 大学芋 フルーツ アロエと胡瓜の酢和え ご飯 みそ汁 香物	あじの塩焼 大豆とれんこん金平 いんげんの酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ		いわしのしょうが煮 白菜の梅肉和え なすの酢物 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	えびカツ ひじきとちくわ煮 香物 ほうれん草のごま浸し ご飯 みそ汁 フルーツ	穴子丼 紅生姜 揚げ出し豆腐 アスパラと大根の酢物 みそ汁 フルーツ 香物
	洋食 中華	中華丼 紅生姜 じゃこ入カラダアヒダサ 胡瓜のしそ和え 中華スープ 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	天津飯 大学芋 フルーツ 大根サラダ 紅生姜 春雨スープ	ハヤシライス 福神漬 ミニ白身魚フライ いんげんの酢物 スープ フルーツ		鶏ささみフリッター 卵・さつま芋サラダ 白菜の梅肉和え ご飯 スープ フルーツ	ゆで豚のおろしポン酢 ひじきとちくわ煮 ほうれん草のごま浸し ご飯 スープ フルーツ	たらのチーズ焼 じゃが芋のカレー風味煮 アスパラと大根の酢物 ご飯 スープ フルーツ
	麺類	高菜うどん じゃこ入カラダアヒダサ 胡瓜のしそ和え いなり寿司 甘酢生姜	カルボナーラパスタ 白菜のじゃこ和え フルーツ パン スープ	牛肉にゅう麺 大学芋 大根サラダ 香物 ふりかけおにぎり	塩ラーメン 蒸しゅうまい いんげんの酢物 焼おにぎり 香物		合挽肉のみそ焼そば 卵・さつま芋サラダ 白菜の梅肉和え おにぎり 香物	カレーうどん ひじきとちくわ煮 ほうれん草のごま浸し いなり寿司 甘酢生姜	牛肉・山菜にゅう麺 揚げ出し豆腐 アスパラと大根の酢物 ちらし寿司 甘酢生姜
夕食	和食	和風牛おろしステーキ いかのぬた 南瓜と甘栗のブルーネ煮 ご飯 吸物 フルーツ 香物	さけの西京焼 卵のきのこあんかけ 焼なすゆずしょうゆ ご飯 吸物 フルーツ 香物	はまちの山椒焼 京風しゅうまい 香物 青梗菜のしょうが和え ご飯 みそ汁 フルーツ	天婦羅盛合せ 根菜のじゃこ煮 きのこの酢物 香物 ご飯 吸物 フルーツ		カキフライ・カキ刺身 かぶの炊合せ フルーツ 胡瓜のわさびみぞれかけ ご飯 吸物 香物	かに雑炊 ぶりの照焼 赤出汁 きのこのもろみ浸し 香物 アロエの酢物 フルーツ	たいと甘えびのお造り 焼なすのかにあんかけ りんごの白和え 香物 ご飯 吸物 フルーツ
	洋食 中華	かれいのアモンド焼 パプリカと胡瓜の洋風酢物 南瓜と甘栗のブルーネ煮 ご飯 スープ フルーツ	豚肩ロース焼・赤ワインソース トマトとセリの炒め物 焼なすゆずしょうゆ ご飯 スープ フルーツ	鶏肉の唐揚げ・香味ソース 海鮮とアボカドサラダ 青梗菜のしょうが和え ご飯 スープ フルーツ	鴨肉のクリーム煮 ホタテのシナモン和え きのこの酢物 ご飯 スープ フルーツ		ぶりのムニエル ～きのこソース～ ポトフ (洋風おでん) 胡瓜のわさびみぞれかけ ご飯 フルーツ	豆腐ステーキ ～鴨肉ソース添え～ クラムチャウダー 生野菜サラダ ご飯 フルーツ	牛肉とピーマンの 線切炒め 焼なすのかにあんかけ りんごの白和え ご飯 スープ フルーツ
	麺類	鴨肉とろろきのこそば いかのぬた 南瓜と甘栗のブルーネ煮 おしんこ巻 甘酢生姜 フルーツ	かき揚げうどん 卵のきのこあんかけ 焼なすゆずしょうゆ フルーツ 中巻寿司 甘酢生姜	坦々麺 (多少ピリ辛) 海鮮とアボカドサラダ 青梗菜のしょうが和え 高菜炒飯 福神漬 フルーツ	しっぽくきし麺 ホタテのシナモン和え きのこの酢物 フルーツ 大葉福神漬 甘酢生姜		五目にゅう麺 かぶの炊合せ フルーツ 胡瓜のわさびみぞれかけ 穴子巻寿司 甘酢生姜	鶏唐揚げラーメン 生野菜サラダ アロエの酢物 フルーツ 肉まん	チャーシュー麺 焼なすのかにあんかけ りんごの白和え レタス炒飯 フルーツ 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 12月 30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。