

【令和8年】

サニーコート広島《週間献立表》

1月25日 ~ 1月31日

		25 日曜	26 月曜	27 火曜	28 水曜	29 木曜	30 金曜	31 土曜
朝食	和食	さけの焼物 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	豆腐とほうれん草の 卵とじ 胡瓜のしょうが酢 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	・ミックスサンド ・ヤクルトジョア	・ロール ミックスサンド ・ヤクルトジョア	・よくばりサンド ・ヤクルトジョア	・7品目の 一口サンド ・ヤクルトジョア	・ミックスサンド ・ヤクルトジョア
	洋食	胚芽ロールパン 具たくさん根菜スープ ハムサラダ バナナ	デニッシュパン ハッシュドポテト さけフレークサラダ みそスープ バナナ	(プレーン味) 	(マスカット味) 	(ブルーベリー味) 	(ストロベリー味) 	(プレーン味) 
昼食	和食	さばのみそ煮 豚肉とひじきの煮物 かりわりのレモン酢 ご飯 吸物 香物 フルーツ	豚肉のきのこ あんかけ 春雨となすの酢物 里芋のごま煮 フルーツ ご飯 吸物 香物	【焼さば弁当】 	【ハンバーグ弁当】 	【クロック &唐揚げ弁当】 	【焼さば弁当】 	【豚生姜焼 &野菜炒め弁当】 
	洋食 中華	ハヤシライス 温奴 フルーツサラダ カップスープ 福神漬	かれのいのちのオムライス ツナ&コンニャクソテー 春雨となすの酢物 ご飯 スープ フルーツ	・焼さば ・肉団子 ・金平ごぼう ・出巻玉子 ・たくあん ・ふりかけご飯	・ハンバーグ ・ナポリタンパスタ ・ポテトサラダ ・金平ごぼう ・出巻玉子 ・ふりかけご飯	・クロック・鶏肉唐揚げ ・ナポリタンパスタ ・肉団子 ・金平ごぼう ・出巻玉子 ・ふりかけご飯	・焼さば ・肉団子 ・金平ごぼう ・出巻玉子 ・たくあん ・ふりかけご飯	・豚肉生姜焼 ・野菜炒め ・ポテトサラダ ・金平ごぼう ・出巻玉子 ・ふりかけご飯
	麺類	えび天そば 豚肉とひじきの煮物 フルーツサラダ いなり寿司 甘酢生姜	牛肉ねぎそば ツナ&コンニャクソテー 里芋のごま煮 ちらし寿司 甘酢生姜	・焼さば ・肉団子 ・金平ごぼう ・出巻玉子 ・たくあん ・ふりかけご飯	・ハンバーグ ・ナポリタンパスタ ・ポテトサラダ ・金平ごぼう ・出巻玉子 ・ふりかけご飯	・クロック・鶏肉唐揚げ ・ナポリタンパスタ ・肉団子 ・金平ごぼう ・出巻玉子 ・ふりかけご飯	・焼さば ・肉団子 ・金平ごぼう ・出巻玉子 ・たくあん ・ふりかけご飯	・豚肉生姜焼 ・野菜炒め ・ポテトサラダ ・金平ごぼう ・出巻玉子 ・ふりかけご飯
夕食	和食	串揚げ盛合せ うざく 小松菜のくるみ和え ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	たいの幽庵焼 鶏肉とかぶ煮 三つ葉入りお浸し フルーツ ご飯 吸物 香物	【エネルギー弁当】 	【マッスル弁当】 	【リカバリー弁当】 	【エネルギー弁当】 	【パフォーマンス弁当】 
	洋食 中華	中華風かつおのタタキ ジャンボ蒸しうまい 小松菜のくるみ和え ご飯 スープ フルーツ	かにグラタン 牛温しゃぶサラダ 三つ葉入りお浸し ご飯 スープ フルーツ	・牛焼肉・枝豆 ・野菜炒め ・金時豆 ・出巻玉子 ・グレープフルーツ ・ゴマひじき焼むすび	・唐揚げ風焼き鳥・枝豆 ・人参と豆のサラダ ・チーズ ・出巻玉子 ・グレープフルーツ ・俵むすび2種	・豚肉生姜焼・枝豆 ・肉団子・ブロッコリー ・ポテトサラダ ・出巻玉子 ・オレンジ ・紅鮭フルーツご飯	・牛焼肉・枝豆 ・野菜炒め ・金時豆 ・出巻玉子 ・グレープフルーツ ・ゴマひじき焼むすび	・唐揚げ風焼き鳥 ・焼そば・枝豆 ・かぼちゃサラダ ・出巻玉子 ・オレンジ ・三角むすび3種
	麺類	しっぽくみそきし麺 ジャンボ蒸しうまい 小松菜のくるみ和え かっぱ巻 甘酢生姜 フルーツ	五目にゅう麺 牛温しゃぶサラダ 三つ葉入りお浸し フルーツ おしんこ巻 甘酢生姜	・焼さば ・肉団子 ・金平ごぼう ・出巻玉子 ・たくあん ・ふりかけご飯	・ハンバーグ ・ナポリタンパスタ ・ポテトサラダ ・金平ごぼう ・出巻玉子 ・ふりかけご飯	・クロック・鶏肉唐揚げ ・ナポリタンパスタ ・肉団子 ・金平ごぼう ・出巻玉子 ・ふりかけご飯	・焼さば ・肉団子 ・金平ごぼう ・出巻玉子 ・たくあん ・ふりかけご飯	・豚肉生姜焼 ・野菜炒め ・ポテトサラダ ・金平ごぼう ・出巻玉子 ・ふりかけご飯

※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20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。