

【令和8年】

サニーコート広島《週間献立表》

1月18日 ~ 1月24日

		18 日曜	19 月曜	20 火曜	21 水曜	22 木曜	23 金曜	24 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	平天の煮物 アロカリとしめじ和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さばの焼物 なめ茸おろし 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	焼ししゃも 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	赤魚の焼物 白菜のしょうが和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	ほっけの焼物 おくらともやしの和え物 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	ロールパン ツナ・じゃが芋のバター焼 みそスープ 盛サラダ バナナ	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	くるみレーズンロールパン スクランブルエッグ みそスープ 盛サラダ バナナ	広島レモンパン 白菜と落とし卵のｽｰﾌﾟ 盛サラダ バナナ	クロワッサン ハムﾎﾞﾚﾀﾞﾞ 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	親子丼 紅生姜 えびつみれとれんこん煮 かき揚げのレモン酢 みそ汁 香物 フルーツ	あじの焼物 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	いわしの梅煮 ミニミンチフライ ほうれん草のお浸し ご飯 吸物 香物 フルーツ	豆腐ハンバーグ ～おろしポン酢～ 切昆布の炒り煮 かにかまど胡瓜のお浸し ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	さけとピーマンの揚げ じゃが芋の煮転がし ブロッコリーのゆかり酢 ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	豚肉の大葉炒め 豆腐の卵とじ フルーツ 小松菜ののり和え ご飯 吸物 香物	海鮮ちらし寿司 はんぺんの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁 甘酢生姜 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 かき揚げのレモン酢 ご飯 スープ フルーツ	五目あんかけ炒飯 ロールパンのコンソメ煮 切干大根の大葉浸し スープ フルーツ 福神漬	レバーと大根の おろしりんご煮 ビーンズサラダ ほうれん草のお浸し ご飯 スープ フルーツ	肉団子の中華炒め さつま芋とじゃこ炒め かにかまど胡瓜のお浸し ご飯 スープ フルーツ	えびと厚揚げの旨煮 ほうれん草サラダ ブロッコリーのゆかり酢 ご飯 スープ フルーツ	さばの香味ﾑﾆｴﾙ 干しえび大根サラダ 小松菜ののり和え ご飯 スープ フルーツ	サーモンフライ 南瓜サラダ ほうれん草のごま和え ご飯 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 スープ フルーツ パン	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	カレーうどん ビーンズサラダ ほうれん草のお浸し ふりかけおむすび 香物	ワンタン麺 さつま芋とじゃこ炒め 切昆布の炒り煮 炒飯 福神漬	イタリアンうどん 蒸ししゅうまい ほうれん草サラダ パン スープ	たこ焼付やきそば 干しえび大根サラダ スープ フルーツ 菜飯おむすび 香物	梅しそにゅう麺 はんぺんの磯辺揚げ 南瓜サラダ いなり寿司 甘酢生姜
夕 食	和食	たいのもろみ焼 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	ぶり大根 りんごの白和え きのこの酢物 香物 ご飯 赤出汁 フルーツ	かれいの唐揚げ 鶏肉とキャベツの ゆずしょうゆ和え セロリと胡瓜の酢物 ご飯 吸物 フルーツ 香物	すすきの幽庵焼 里芋ときのこの にんにく炒め 焼なす大葉しょうゆ ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	和風カレー 信田袋の煮合せ 貝柱の酢みそ和え 吸物 香物&ﾗｯｷｮｰ フルーツ	穴子の天婦羅 大豆となめこのおひたし 三色酢物 フルーツ ご飯 みそ汁 香物	まぐろのお刺身 ミニ肉じゃが フルーツ 菜の花と筍の山椒和え ご飯 みそ汁 香物
	洋食 中華	牛肉ソテー ～ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｰｽ～ 豆腐ピザ アロエサラダ ご飯 スープ フルーツ	鴨肉のﾜｲﾝ風味照焼 貝柱とｱｽﾊﾞﾗ炒め りんごの白和え ご飯 スープ フルーツ	豚肉の ﾊｰﾍﾞｷｬｰｰｽ 花野菜サラダ セロリと胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	海鮮ピラフ 豚しゃぶサラダ 焼なす大葉しょうゆ スープ フルーツ 福神漬	フライ盛合せ ～ﾀﾙﾀﾙｰｽ～ アボガドとツナサラダ 信田袋の煮合せ ご飯 スープ フルーツ	鶏肉照焼 さけとﾄﾓﾐﾝｸﾞﾗｯｼ 三色酢物 ご飯 スープ フルーツ	ビーフシチュー いかとｱｽﾊﾞﾗのﾊﾞﾀｰ炒め 菜の花と筍の山椒和え 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 かつぱ巻 甘酢生姜	海鮮白湯ラーメン りんごの白和え きのこの酢物 フルーツ ザーサイ炒飯 福神漬	うなぎ五目茶そば 鶏肉とキャベツの ゆずしょうゆ和え セロリと胡瓜の酢物 フルーツ 奈良漬巻寿司 甘酢生姜	関西風お好み焼 豚しゃぶサラダ 焼なす大葉しょうゆ フルーツ 巻寿司 甘酢生姜	五目にゅう麺 信田袋の煮合せ 貝柱の酢みそ和え 洋風巻寿司 甘酢生姜 フルーツ	チャーシュー麺 三色酢物 さけとﾄﾓﾐﾝｸﾞﾗｯｼ ご飯物 香物 フルーツ	しっぽくそば いかとｱｽﾊﾞﾗのﾊﾞﾀｰ炒め 菜の花と筍の山椒和え 厚焼卵にぎり寿司 フルーツ 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 1月 13日(火)17:00までにフロントへお申しください。

◎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。