

【令和8年】

サニーコート広島《週間献立表》

5月10日 ~ 5月16日

|    |    | 10 日曜   | 11 月曜   | 12 火曜   | 13 水曜   | 14 木曜   | 15 金曜  | 16 土曜   |
|----|----|---|---|---|---|---|--|---|
| 朝食 | 和食 | いわしの一夜干し<br>納豆<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                 | 高野豆腐の卵とし<br>白菜のカラフル和え<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物        | 赤魚の粕漬焼<br>金時豆<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                                | 目玉焼<br>キャベツとおくらの酢物<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                         | さばのごま焼<br>胡瓜の塩昆布和え<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                 | 平天と野菜煮<br>納豆<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                  | 厚揚げの生姜煮<br>アロエの和え物<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                     |
|    | 洋食 | レーズン&くるみロール<br>ハッシュドポテト<br>ウイナークラッシュ みそスープ<br>バナナ   | ロールパン<br>ツナのチーズ焼<br>盛りだ みそスープ<br>バナナ              | ミックスサンド<br>トマトサラダ<br>みそスープ<br>ヤクルト                                | クロワッサン<br>南瓜ポターージュスープ<br>かにかまサラダ<br>バナナ                         | 豆乳パン<br>プレーンオムレツ<br>アボカド みそスープ<br>バナナ                   | ミルクパン<br>温野菜ウィンナーサラダ<br>みそスープ<br>バナナ               | フルーツサンド<br>(デザート系の甘いサンド)<br>豆腐おなかサラダ<br>みそスープ ヤクルト          |
| 昼食 | 和食 | あじフライ<br>里芋のこった煮<br>アロエの梅肉酢 香物<br>ご飯 みそ汁 フルーツ       | さばの梅煮<br>切干大根酢 香物<br>さつま芋のチーズ煮<br>ご飯 みそ汁 フルーツ     | さけの焼物<br>ひじきの煮物 香物<br>おくらのごま浸し<br>ご飯 みそ汁 フルーツ                     | 牛丼<br>揚げ出し豆腐 香物<br>ほうれん草のお浸し<br>みそ汁 フルーツ 紅生姜                    | 鶏肉の卵黄焼<br>南瓜のレモン風味煮<br>きのこソテー フルーツ<br>ご飯 みそ汁 香物         | 肉じゃが<br>小松菜ののり和え<br>加万のしょうが酢<br>ご飯 みそ汁 香物 フルーツ     | 揚げのおろし煮<br>じゃこ入スクラブ レッグ<br>胡瓜の大葉和え 香物<br>ご飯 みそ汁 フルーツ        |
|    | 洋食 | ロールキャベツのトマトソース<br>里芋のこった煮<br>アロエの梅肉酢<br>ご飯 スープ フルーツ | 棒々鶏<br>白菜のじゃこ和え<br>さつま芋のチーズ煮<br>ご飯 スープ フルーツ       | ゆで豚の野菜あんかけ<br>きのこソテー<br>おくらのごま浸し<br>ご飯 スープ フルーツ                   | たらちのチーズ焼<br>じゃが芋の加万風味煮<br>ほうれん草のお浸し<br>ご飯 スープ フルーツ              | カレーライス<br>緑黄色野菜サラダ<br>きのこソテー 福神漬<br>スープ フルーツ            | 中華丼<br>水ギョーザ<br>小松菜ののり和え<br>フルーツ 紅生姜               | ハヤシライス<br>じゃこ入スクラブ レッグ<br>胡瓜の大葉和え<br>スープ フルーツ 福神漬           |
|    | 麺類 | ワンタン汁ビーフン<br>アロエの梅肉酢<br>フルーツ<br>焼おにぎり 香物            | サラダうどん<br>白菜のじゃこ和え<br>さつま芋のチーズ煮<br>いなり寿司 甘酢生姜     | ミートスパゲティ<br>きのこソテー<br>おくらのごま浸し<br>パン スープ                          | ざるそば<br>揚げ出し豆腐<br>ほうれん草のお浸し<br>ちらし寿司 甘酢生姜                       | 冷麦<br>南瓜のレモン風味煮<br>きのこソテー<br>いなり寿司 甘酢生姜                 | ソーメンチャップル<br>小松菜ののり和え<br>加万のしょうが酢<br>おにぎり 香物       | みそ焼うどん<br>じゃこ入スクラブ レッグ<br>胡瓜の大葉和え<br>菜飯むすび スープ              |
| 夕食 | 和食 | おでん風旨煮<br>竹の子の木の芽和え<br>ごま豆腐<br>ご飯 吸物 フルーツ 香物        | あじの塩焼<br>六角里芋田楽<br>アロエの酢物 フルーツ<br>ご飯 吸物 香物        | 和風煮込みハンバーグ<br>旬の炊合せ<br>りんごと白菜の酢和え<br>ご飯 吸物 香物 フルーツ                | 豚肉のしょうが炒め<br>あさりと青葱のぬた<br>青梗菜のお浸し 香物<br>ご飯 吸物 フルーツ              | 串揚げフライ<br>うどんとふきの金平<br>春雨五色なます 香物<br>ご飯 吸物 フルーツ         | さわらの菜種焼<br>鶏ささみの和え物<br>ところ天入酢物 香物<br>ご飯 吸物 フルーツ    | たいといくら寿司丼<br>つくねの炊合せ<br>小松菜のなめこ和え<br>赤出汁 フルーツ 甘酢生姜          |
|    | 洋食 | 大えびのチリソース<br>ごま豆腐<br>アボカドとアボカドサラダ<br>ご飯 スープ フルーツ    | 豚丼<br>切りと胡瓜の洋風和え<br>アロエの酢物 紅生姜<br>かき卵スープ フルーツ     | 鴨肉の海鮮炒め<br>蒸しゅうまいの三種盛り<br>りんごと白菜の酢和え<br>ご飯 スープ フルーツ               | かわいいアボカド焼<br>ポトフ (洋風おでん)<br>青梗菜のお浸し フルーツ<br>サラダライス<br>(洋風散らし寿司) | 牛焼肉の<br>アボカドソース<br>トマトとなすの炒め物<br>春雨五色なます<br>ご飯 スープ フルーツ | 豚ひれ肉のベーコン巻<br>たらこポテトサラダ<br>ところ天入酢物<br>ご飯 スープ フルーツ  | 鴨肉と青梗菜の<br>甘みそ炒め<br>山芋のピザ風オープン焼<br>小松菜のなめこ和え<br>ご飯 スープ フルーツ |
|    | 麺類 | たい茶そば<br>ごま豆腐 フルーツ<br>竹の子の木の芽和え<br>ご飯物 香物           | 五目にゅう麺<br>切りと胡瓜の洋風和え<br>アロエの酢物 フルーツ<br>おしんこ巻 甘酢生姜 | まぐろ竜田の<br>こってりラーメン<br>蒸しゅうまいの三種盛り<br>りんごと白菜の酢和え<br>かっぱ巻 甘酢生姜 フルーツ | かき揚げしゅう<br>あさりと青葱のぬた<br>青梗菜のお浸し フルーツ<br>梅大葉巻 甘酢生姜               | シーフードアボカド炒<br>うどんとふきの金平<br>トマトとなすの炒め物<br>ご飯物 香物 フルーツ    | 穴子・とろろうどん<br>鶏ささみの和え物<br>ところ天入酢物 フルーツ<br>中巻寿司 甘酢生姜 | しっぽくにゅう麺<br>山芋のピザ風オープン焼<br>小松菜のなめこ和え<br>巻寿司 甘酢生姜 フルーツ       |

※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 5月 5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。