

【令和8年】

サニーコート広島《週間献立表》

7月12日 ~ 7月18日

		12 日曜	13 月曜	14 火曜	15 水曜	16 木曜	17 金曜	18 土曜
朝食	和食	ごぼう天と野菜煮 じゃこおろし ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼ししゃも 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	赤魚の焼物 キャブツの塩昆布和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さつま揚げの煮物 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	あじの焼物 アスパラの和え物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	目玉焼 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	豆腐とほうれん草の 卵とし 胡瓜のしょうが酢 ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	ロールパン ウイナー入スクラブ レッグ 盛りだ みそスープ バナナ	ミルクパン 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	野菜サンド ツナサラダ みそスープ ヤクルト	くるみロール 南瓜ポタージュスープ ハムサラダ バナナ	デニッシュパン 温緑黄色野菜サラダ みそスープ バナナ	赤ぶどうパン 具沢山根菜スープ トマトサラダ バナナ	ミックスサンド 小松菜サラダ みそスープ ヤクルト
昼食	和食	おろし豚かつ 白菜のじゃこ和え ソースとキャブツのわさび酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	焼あじの酢漬け さつま芋のパン煮 枝豆と胡瓜の和え物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	揚豚肉のかき卵あん 春雨と胡瓜の酢物 なすのお浸し フルーツ ご飯 吸物 香物	さばのみそ煮 五目ひじきの炒り煮 アロウジーとじゃこの甘酢 ご飯 吸物 香物 フルーツ	肉じゃが 厚焼卵のなめ茸かけ いんげんの酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	たち魚の揚浸し 切昆布の煮物 胡瓜の酢物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	南瓜のそぼろあんかけ ちくわのごま風味炒め もやしのゆかり和え ご飯 みそ汁 香物 フルーツ
	洋食 中華	クリームシチュー 干しえびと南瓜サラダ ソースとキャブツのわさび酢 ご飯 フルーツ	麻婆豆腐丼 春巻きのこあんかけ 枝豆と胡瓜の和え物 スープ フルーツ 紅生姜	かれいのオーロラソース ツナ&ニョク芽のソテー 春雨と胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	ハヤシライス 冷奴 フルーツサラダ スープ 福神漬	さけのムニエル A-ソースと白菜のソテー煮 いんげんの酢物 ご飯 スープ フルーツ	鶏肉の生姜焼 ほうれん草サラダ 切昆布の煮物 ご飯 スープ フルーツ	エビチリソース やわらかごぼうサラダ もやしのゆかり和え ご飯 スープ フルーツ
	麺類	けんちんにゅう麺 干しえびと南瓜サラダ 白菜のじゃこ和え ぶりかけむすび 香物	えび天そば さつま芋のパン煮 枝豆と胡瓜の和え物 おにぎり 香物	ざるそば ツナ&ニョク芽のソテー なすのお浸し いなり寿司 甘酢生姜	とんこつラーメン 冷奴 フルーツサラダ 炒飯 福神漬	かー風味冷つけ麺 厚焼卵のなめ茸かけ A-ソースと白菜のソテー煮 焼おにぎり 香物	ミートスパゲティ ほうれん草サラダ フルーツ パン スープ	温卵とろろそうめん ちくわのごま風味炒め もやしのゆかり和え いなり寿司 甘酢生姜
夕食	和食	さわらのつけ焼 鶏肉と里芋煮 小松菜のみょうが浸し ご飯 吸物 香物 フルーツ	穴子・旬野菜の揚出し 根菜のごった煮 うどの酢物 フルーツ ご飯 吸物 香物	はもの湯引き 牛肉とアスパラの煮合せ 絹豆腐の切りあんかけ ご飯 吸物 フルーツ 香物	和風焼肉 かにかまの卵巻き ほうれん草のくるみ和え ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	はまちのんにく しょうゆ焼 豆腐の挽肉包み揚げ 焼なす フルーツ ご飯 吸物 香物	エビフライ〜カキフライ〜 ごまみそミニ肉じゃが きのこの酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	たい・甘えびのお造り ツナと厚揚げ煮 焼なすのごま和え ご飯 吸物 香物 フルーツ
	洋食 中華	牛肉ステーキ スライストマトの玉ねぎソース 小松菜のみょうが浸し ご飯 スープ フルーツ	鶏手羽元ポトフ (コンソメ味洋風おでん) いかのリング揚げ うどの酢物 ご飯 プリン&フルーツ	フライ盛合せ 〜タルタルソース〜 牛肉とアスパラの煮合せ アボカドサラダ ご飯 スープ フルーツ	中華風かつおのたたき えび蒸ししゅうまい ほうれん草のくるみ和え ご飯 スープ フルーツ	鶏肉のナポリ風炒め 干しえびアーモンドサラダ 焼なす ご飯 スープ フルーツ	夏野菜カレー シーフードサラダ きのこの酢物 フルーツ ラッキョ	豚肉のポテト焼 ツナと厚揚げ煮 焼なすのごま和え ご飯 スープ フルーツ
	麺類	冷し中華麺 鶏肉と里芋煮 小松菜のみょうが浸し 高菜炒飯 福神漬 フルーツ	ドライカレーパスタ いかのリング揚げ うどの酢物 フルーツ おしんこ巻 甘酢生姜	梅大葉とろろ うどん 牛肉とアスパラの煮合せ アボカドサラダ 小巻寿司 甘酢生姜 フルーツ	しっぽくにゅう麺 えび蒸ししゅうまい ほうれん草のくるみ和え かっぱ巻 甘酢生姜 フルーツ	チャンポンうどん 豆腐の挽肉包み揚げ 干しえびアーモンドサラダ 小むすび 香物 フルーツ	釜揚げうどん フルーツ ごまみそミニ肉じゃが きのこの酢物 洋風巻寿司 甘酢生姜	牛しゃぶ冷麺 ツナと厚揚げ煮 焼なすのごま和え 天むす 香物 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 7月 7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。