

【令和8年】

サニーコート広島《週間献立表》

10月 4日 ~ 10月10日

		4 日曜	5 月曜	6 火曜	7 水曜	8 木曜	9 金曜	10 土曜
朝食	和食	さつま揚げの煮物 胡瓜のしょうが酢 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	赤魚の粕漬焼 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	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	さけの焼物 白菜の塩昆布和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼ししゃも いんげんとキャベツの和え物 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	豆腐と小松菜の 卵とし 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	レズンくるみロールパン 具沢山根菜スープ ハムサラダ バナナ	あんデニッシュパン ベーコンほうれん草サラダ みそスープ バナナ	ミックスサンド カリフラワーサラダ みそスープ ヤクルト	ロールパン ウィンナー入スクランブルエッグ 盛サラダ みそスープ バナナ	ミルクパン コーンポタージュスープ トマトサラダ バナナ	デニッシュパン ハッシュドポテト 豆腐じゃこサラダ みそスープ バナナ	野菜サンド さけフレークサラダ みそスープ ヤクルト
昼食	和食	さけの白ごま焼 ごぼうのそぼろ煮 かき揚げのレモン酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	さばのみそ煮 豚肉とひじきの煮物 ブロッコリーの三杯酢 ご飯 吸物 香物 フルーツ	肉じゃが 豆腐のなめ茸かけ いんげんとなすの酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	牛肉コロッケ じゃこ入切昆布大豆煮 コーンとキャベツのわさび酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	南瓜のそぼろあんかけ 厚焼卵のしそポン酢 もやしのゆかり和え ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	海鮮きのこちらし寿司 さけの揚げ浸し ブロッコリーのゆず和え みそ汁 フルーツ 甘酢生姜	さばの塩焼 里芋のみそ煮 なすの酢物 フルーツ ご飯 みそ汁 香物
	洋食 中華	おろし豚かつ 豆腐・小松菜サラダ かき揚げのレモン酢 ご飯 スープ フルーツ	ハヤシライス 温 奴 フルーツサラダ スープ 福神漬	さけのムニエル ベーコンと白菜の汁煮 いんげんとなすの酢物 ご飯 スープ フルーツ	クリームシチュー 卵サラダ コーンとキャベツのわさび酢 ご飯 フルーツ	かれいのオーライース 厚焼卵のしそポン酢 さつま芋サラダ ご飯 スープ フルーツ	エビチリソース ツナ＆コンニャクソテー ブロッコリーのゆず和え ご飯 スープ フルーツ	麻婆豆腐丼 春巻のきのこあんかけ なすの酢物 スープ フルーツ
	麺類	とんこつにゅう麺 豆腐・小松菜サラダ かき揚げのレモン酢 炒飯 福神漬	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	きつねきのこそば 豆腐のなめ茸かけ ベーコンと白菜の汁煮 おにぎり 香物	焼うどん 卵サラダ じゃこ入切昆布大豆煮 ふりかけむすび 香物	豚肉ねぎそば 厚焼卵のしそポン酢 もやしのゆかり和え ちらし寿司 甘酢生姜	牛肉汁うどん ツナ＆コンニャクソテー ブロッコリーのゆず和え 海鮮いなり寿司 甘酢生姜	柳川風にゅう麺 春巻のきのこあんかけ なすの酢物 おにぎり 香物
夕食	和食	たいのきのこ焼 牛肉とにんにく芽の炒煮 ごま豆腐 ご飯 吸物 香物 フルーツ	いさきの塩焼 揚げなすのみょうが浸し アロエの酢物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	さわらの西京漬 豆腐の挽肉包み揚げ 青梗菜の煮浸し ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	はもの照焼 鶏肉と冬瓜煮 小松菜のゆず浸し ご飯 吸物 香物 フルーツ	ぶり大根 厚揚げと六角里芋田楽 春菊のおかか和え ご飯 吸物 香物 フルーツ	うなぎのかば焼 さつま芋と牛肉の旨煮 セロリとアロエの酢物 フルーツ ご飯 赤出汁 奈良漬	色々きのこ炊込み飯 たいのお刺身 茶碗蒸し いりこ煮 みそ汁 香物 フルーツ
	洋食 中華	ロールキャベツのクリーム煮 ごま豆腐 炒ゴーヤサラダ ご飯 スープ フルーツ	豚 丼 甘えびニカルパッチョ アロエの酢物 スープ フルーツ	回鍋肉 (豚肉とキャベツの四川炒め) ジャンボ蒸しゅうまい 青梗菜の煮浸し ご飯 スープ フルーツ	豚肉ロースソテー サーモンマリネ 小松菜のゆず浸し ご飯 スープ フルーツ	牛肉のスタミナ焼 スライスの玉ねぎソース 春菊のおかか和え ご飯 スープ フルーツ	くり・きのこグラタン 鶏ささみハーフサラダ セロリとアロエの酢物 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 グリーンサラダ ご飯 プリン＆フルーツ
	麺類	担々麺 ごま豆腐 炒ゴーヤサラダ ご飯物 香物 フルーツ	みそきし麺 甘えびニカルパッチョ アロエの酢物 フルーツ 中巻寿司 甘酢生姜	天婦羅うどん ジャンボ蒸しゅうまい 青梗菜の煮浸し フルーツ 厚焼卵にぎり寿司 甘酢生姜	チャンポン麺 鶏肉と冬瓜煮 小松菜のゆず浸し 高菜炒飯 福神漬 フルーツ	関西風お好み焼 厚揚げと六角里芋田楽 春菊のおかか和え フルーツ 穴子手まり寿司 甘酢生姜	かき揚げ茶そば 鶏ささみハーフサラダ セロリとアロエの酢物 フルーツ おしんこ巻 甘酢生姜	ドライカレーパスタ いかのリング揚げ グリーンサラダ フルーツ ご飯物 香物

※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 9月29日(火)17:00までにフロントへお申し出ください。

◎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。