

【令和5～6年】

サニーコート広島《週間献立表》

12月31日 ～ 1月6日

		31 日曜	大晦日	1/1 月曜	2 火曜	3 水曜	4 木曜	5 金曜	6 土曜
朝食	和食	さばの焼物 ブロッコリーの酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 463 蛋白質 22.3 脂 質 10.3 塩 分 2.8	【ミニイベント】～朝正月～ 《八寸盛り》 黒豆・昆布巻・数の子 紅白なます・紅白かまぼこ 新巻さけ・伊達巻 雑煮（みそ仕立て） ご飯・香物 お神酒	雑煮（しょうゆ仕立て） 焼子持ししゃも 出巻卵 ほうれん草のお浸し	梅雑炊 さごしの焼物 鶏肉の山椒焼 小松菜のお浸し	平天と野菜煮 納 豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さけの焼物 山芋とろろ ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼さごし いんげんとキャベツの酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	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 ャルト	エネルギー 550 蛋白質 17.4 脂 質 23.1 塩 分 2.4	エネルギー 639 蛋白質 23.7 脂 質 16.1 塩 分 4.6	エネルギー 576 蛋白質 29.9 脂 質 17.1 塩 分 4.4	エネルギー 576 蛋白質 29.9 脂 質 17.7 塩 分 4.4	ミックスサンド 盛サラダ みそスープ ヤルト	ソフトロールパン ミニオムレツ 盛サラダ みそスー バナナ	レーズンくるみパン じゃが芋のチーズ 焼 盛サラダ みそスー バナナ
昼食	和食	鶏唐揚げのみぞれ煮 ひじきの五目煮 おくらのおかか酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 555 蛋白質 19.6 脂 質 17 塩 分 3.4	ぶりの照焼 かぶの炊合せ えび入酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ お神酒	くり・きのこ飯 鶏肉のつけ焼 せりの白和え 五目汁 香物 フルーツ	赤飯 ぶりと大根煮 じゃこの酢物 豚汁 香物 フルーツ	さばのしょうが焼 れんこん金平 いんげんの酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	焼たちうおのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ煮 白菜ののり和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 香物	梅ちりめんちらし寿司 ししゃもの天婦羅 ほうれん草のごま浸し みそ汁 甘酢生姜 フルーツ
	洋食 中華	かれいのピザ 風チーズ 焼 豆腐サラダ おくらのおかか酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 560 蛋白質 22.5 脂 質 19.7 塩 分 2.7	エネルギー 658 蛋白質 30.5 脂 質 18.3 塩 分 3.8	エネルギー 622 蛋白質 21.1 脂 質 15.2 塩 分 4.3	エネルギー 684 蛋白質 29.8 脂 質 19.4 塩 分 2.8	カレーライス 蒸ギョーザ カップスー ビーンズサラダ フルーツ 福神漬	レバニラ炒め じゃこ大葉サラダ 白菜ののり和え ご飯 スープ フルーツ	かれいのタルタル焼 コーンわかめサラダ ほうれん草のごま浸し ご飯 スープ フルーツ
	麺類	チャンポンうどん 豆腐サラダ おくらのおかか酢 炒飯 福神漬	エネルギー 702 蛋白質 22.1 脂 質 23.1 塩 分 5.2				塩ラーメン 蒸ギョーザ ビーンズサラダ おにぎり 香物	けんちゃんそば じゃこ大葉サラダ 白菜ののり和え ちらし寿司 甘酢生姜	和風ラーメン ししゃもの天婦羅 ほうれん草のごま浸し いなり寿司 甘酢生姜
夕食	和食	カキフライ～タルタルソース～ 聖護院大根のみそかけ ごま豆腐 フルーツ 香物 ご飯 ミネソタそば	エネルギー 701 蛋白質 31.2 脂 質 27.1 塩 分 3.1	【イベント食】 ～迎春の歓び～ 《八寸盛り》 数の子・栗きんとん・焼えび 黒豆・くわいの甘煮 なまこ酢・菊花かぶ 干支もち・花れんこん お刺身盛合せ お煮め 巻寿司 甘酢生姜 清汁 フルーツ お神酒	お宝丼 お煮め かぶなま酢 豆腐の三つ葉あんかけ かきの汐汁 フルーツ 香物	たいの汐焼 茶碗蒸し ふきの土佐煮 聖護院大根の酢物 ご飯 赤出汁 香物 フルーツ	天婦羅盛合せ 根菜のじゃこ煮 香物 きのこの酢物 ご飯 みそ汁 フルーツ	牛肉のスタミナ炒め ふろふき大根 水菜入もずく酢 フルーツ ご飯 吸物 香物	鶏骨付もも肉の山賊焼 湯豆腐のかにあんかけ 春菊の菊花浸し フルーツ ご飯 吸物 香物
	洋食 中華	地鶏の香草焼 聖護院大根のみそかけ ごま豆腐 フルーツ ご飯 ミネソタそば	エネルギー 698 蛋白質 27.8 脂 質 18.3 塩 分 3.5	エネルギー 871 蛋白質 44.9 脂 質 16.7 塩 分 4.4	エネルギー 628 蛋白質 36.8 脂 質 11.5 塩 分 3	エネルギー 541 蛋白質 30 脂 質 9.7 塩 分 3.5	豚肩ロースのカルパナラ煮込 ホタテのソムリエ和え きのこの酢物 ご飯 スープ フルーツ	海の幸クリームシチュー さつま芋とアロエサラダ 水菜入もずく酢 ご飯 フルーツ	まぐろの中華風たたき 湯豆腐のかにあんかけ 春菊の菊花浸し ご飯 中華スープ フルーツ
	麺類	天婦羅年越しそば 聖護院大根のみそかけ ごま豆腐 フルーツ にぎり寿司 甘酢生姜	エネルギー 734 蛋白質 32.3 脂 質 17.1 塩 分 3	牛肉のゆずみそ炒め お煮め 栗きんとん ご飯 清汁 フルーツ ※洋食でご予約願います。			エネルギー 666 蛋白質 22.1 脂 質 16.7 塩 分 3.9	エネルギー 723 蛋白質 24.1 脂 質 21.4 塩 分 3.9	天婦羅うどん 湯豆腐のかにあんかけ 春菊の菊花浸し フルーツ かっぱ巻 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 12月 26(火)17:00までにフロントへお出してください。

◎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。

