

【令和6年】

サニーコート広島《週間献立表》

2月25日 ~ 3月2日

		25 日曜	26 月曜	27 火曜	28 水曜	29 木曜	3/1 金曜	お休日	2 土曜	夕食 イベント
朝食	和食	焼ししゃも 白菜と塩こんぶ和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼さけ ごぼうのやわらか金平 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さつま揚げの煮物 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	目玉焼 山芋とろろ ご飯 みそ汁 味付のり 香物	いわしの一夜干し焼 なすとキャバツの酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	ちくわと野菜煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さばのみそ煮 ブロッコリーの和え物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	489 蛋白質 16.1 脂質 14.4 塩分 3	
	洋食	レーズン・くるみロール 野菜入卵焼 みそスープ 盛サラダ パナナ	デニッシュパン ウインナー入野菜炒め みそスープ フルーツカクテル	ミルクパン ハム入さつま芋サラダ みそスープ バナナ	いちご入フルーツサンド (デザート系の甘いサンド) 加加ベーコンサラダ みそスープ ヲルトル	ロールパン じゃが芋のチーズ焼 盛サラダ みそスープ パナナ	米粉入りパン 南瓜ポタージュスープ トマトサラダ バナナ	ミックスサンド 大根おかかサラダ みそスープ ヤクルト	431 蛋白質 13 脂質 19.5 塩分 2.8	
昼食	和食	五目ちらし寿司 牛肉と南瓜の煮合せ 胡瓜ともやしのゆかり和え 吸物 甘酢生姜 フルーツ	三色そぼろ飯 高野豆腐と根菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 香物 フルーツ	鶏肉と野菜のピリ辛炒め なすの田舎風みそ煮 ほうれん草のお浸し ご飯 吸物 香物 フルーツ	たち魚の竜田揚げ 大豆五目煮 フルーツ おくらのごま酢 ご飯 吸物 香物	焼さばの大葉おろし ひじきの炒り煮 春雨の酢物 フルーツ ご飯 みそ汁 香物	親子丼 紅生姜 はんぺんの磯辺揚げ かたろりのゆかり酢 みそ汁 香物 フルーツ	さわらの山菜焼 切干大根の煮物 太もやしのわさび酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	615 蛋白質 24.1 脂質 19.7 塩分 3.3	
	洋食	酢豚 蒸ギョーザ 胡瓜ともやしのゆかり和え ご飯 スープ フルーツ	さばのカレーソース 高野豆腐と根菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え ご飯 スープ フルーツ	たらこのポテトサラダ 焼 なすの田舎風みそ煮 ほうれん草のお浸し ご飯 スープ フルーツ	牛しゃぶ 大豆五目煮 おくらのごま酢 ご飯 スープ フルーツ	ハムカツレツ 豆腐サラダ ひじきの炒り煮 ご飯 スープ フルーツ	サーモンフライ さつま芋サラダ かたろりのゆかり酢 ご飯 スープ フルーツ	カレーライス 福神漬 わかめ・グリーンサラダ 太もやしのわさび酢 カップスープ フルーツ	622 蛋白質 30.1 脂質 16.5 塩分 3.2	
	麺類	舞茸・山菜そば 牛肉と南瓜の煮合せ 胡瓜ともやしのゆかり和え いなり寿司 甘酢生姜	牛肉・わかめそば 高野豆腐と根菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え そぼろおにぎり 香物	イタリアンパゲティ フルーツサラダ ほうれん草のお浸し 胚芽ロールパン スープ	クリームパスタ ほうれん草サラダ カップスープ フルーツ ソフトロールパン	穴子入り卵にゅう麺 豆腐サラダ ひじきの炒り煮 ちらし寿司 甘酢生姜	牛肉・梅しそにゅう麺 はんぺんの磯辺揚げ さつま芋サラダ いなり寿司 甘酢生姜	鶏ねぎうどん わかめ・グリーンサラダ 切干大根の煮物 香物 ふりかけおにぎり	698 蛋白質 18 脂質 13.2 塩分 3.4	
夕食	和食	地鶏の山賊焼 揚げ出し豆腐 五色なます 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	はまちの塩こうじ焼 春菊とゆばの煮浸し フルーツ もずくと舞茸の土佐酢 ご飯 みそ汁 香物	あじの酢漬け 豆腐のきのこあんかけ 芽かぶと胡瓜の和え物 ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	金目だいのしょうが煮 高野豆腐の煮合せ 青梗菜の菊花浸し 香物 ご飯 吸物 フルーツ	たいのもみじ焼 せりの卵とじ ところ天入酢物 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	お赤飯 ぶりの照焼 春菊の白和え なすの揚げ浸し 香物 ご飯 吸物 フルーツ	【イベント食】 〜雑の舞〜 ・雑ちらし寿司 まぐろ・サーモン・かつお・ えび・穴子・いくら・...	635 蛋白質 21.6 脂質 14.7 塩分 2.6	
	洋食	シーフードオムライス ロールキャバツのクリーム煮 五色なます スープ フルーツ 福神漬	鴨肉と卵の菜の花炒め 春菊とゆばの煮浸し くり入ポテトサラダ ご飯 スープ フルーツ	豚ひれ肉のベーコン巻 豆腐のきのこあんかけ 南瓜のシナモン煮 ご飯 スープ フルーツ	鶏肉の唐揚げ丼 高野豆腐の煮合せ 青梗菜の菊花浸し スープ フルーツ	豚肉ソテー せりの卵とじ アスパラと和りの和え物 ご飯 スープ フルーツ	ビーフシチュー 貝柱のコンニャク炒め 春菊の白和え ご飯 フルーツ	豆腐ステーキ〜牛肉豆腐煮〜 旬菜の煮合せ フルーツ 卵豆腐 ご飯 スープ	927 蛋白質 40.2 脂質 28.3 塩分 4.9	
	麺類	豚みそ汁ビーフン 揚げ出し豆腐 五色なます フルーツ 丼ぶり 福神漬	色々きのこの皿うどん 春菊とゆばの煮浸し もずくと舞茸の土佐酢 ご飯物 香物 フルーツ	鴨南蛮うどん 南瓜のシナモン煮 芽かぶと胡瓜の和え物 おしんこ巻 甘酢生姜	天津麺 高野豆腐の煮合せ 青梗菜の菊花浸し レタス炒飯 フルーツ 福神漬	チャンポン麺 アスパラと和りの和え物 ところ天入酢物 うなぎ手まり寿司 甘酢生姜	豚カツラーメン 貝柱のコンニャク炒め 春菊の白和え フルーツ おしんこ巻 甘酢生姜	649 蛋白質 20.3 脂質 12.4 塩分 2.8		

※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 2月20日(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。

\*洋食でご予約願います。