

【令和6~7年】

サニーコート広島《週間献立表》

12月29日 ~ 1月4日

| | | 29 日曜 | 30 月曜 | 31 火曜 | 大晦日 | 1/1 水曜 | 元旦 | 2 木曜 | 3 金曜 | 4 土曜 |
|----|----------|---|--|--|--|--|---|--|---|--|
| 朝食 | 和食 | 焼さけ やわらかごぼう金平 ご飯 みそ汁 味付のり 香物 | いわしの一夜干し焼 かぼちゃと胡瓜の酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物 | 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・にしんの昆布巻 数の子・紅白かまぼこ 紅白生酢・焼ゆば巻 新巻さけ 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 | エネルギー 441 蛋白質 16.7 脂質 8.8 塩分 2.5 |
| | 洋食 | ミックスサンド コーンサラダ みそスープ ヤクルト | クロワッサン あさりポタージュ フルーツサラダ ヤクルト | フルーツサンド (デザート系の甘いサンド) ウィナーサラダ みそスープ ヤクルト | エネルギー 550 蛋白質 17.4 脂質 23.1 塩分 2.4 | ご飯 香物 | ご飯 香物 | みそ汁 香物 | ロールパン スクランブルエッグ 盛りだみそスープ フルーツ | エネルギー 496 蛋白質 17.6 脂質 18.5 塩分 3.3 |
| 昼食 | 和食 | 赤魚の揚浸し ひじきの煮物 胡瓜ともやしの酢物 ご飯 吸物 香物 フルーツ | 五目ちらし寿司 揚肉団子のしぐれ煮 しめじともやしのゆかり和え みそ汁 甘酢生姜 フルーツ | 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 | 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 | エネルギー 573 蛋白質 22 脂質 14.7 塩分 3.2 |
| | 洋食 中華 | 中華丼 ひじきの煮物 ほうれん草サラダ スープ フルーツ | かぼちゃコロケ 揚肉団子のしぐれ煮 わかめ・じゃこサラダ ご飯 かき卵スープ フルーツ | かれいのピザ風味 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 | お神酒 | お宝丼 お煮込み 五色生酢 豆腐の三つ葉あんかけ かきの汐汁 フルーツ 香物 | | カレーライス 蒸ギョーザ スープ ビーンズサラダ フルーツ 福神漬 | エネルギー 799 蛋白質 22.3 脂質 26 塩分 6.1 |
| | 麺類 | ミートスパゲティ ほうれん草サラダ パン スープ フルーツ | 豚汁にゆう麺 わかめ・じゃこサラダ しめじともやしのゆかり和え いなり寿司 甘酢生姜 | 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 | エネルギー 700 蛋白質 20 脂質 20.3 塩分 4.2 |
| 夕食 | 和食 | 和風焼肉 小さいわしの酢漬け 青梗菜の錦糸浸し ご飯 吸物 香物 フルーツ | たいのねぎみそ焼 六角里芋と豆腐の揚出し 三色生酢 ご飯 吸物 フルーツ 香物 | カキフライ~タルタルソース~ 風呂吹き大根のみそかけ ごま豆腐 フルーツ 香物 ご飯 二年越しそば | 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》 小たいの塩焼・数の子・黒豆 焼えび・栗きんとん 干支かまぼこ・菊花酢物 花れんこん・寿饅頭 お刺身盛合せ お煮込み 巻寿司 甘酢生姜 清汁 フルーツ お神酒 | お宝丼 お煮込み 五色生酢 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 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 | エネルギー 593 蛋白質 15 脂質 16.8 塩分 3.3 |
| | 洋食 中華 | かに・カキグラタン ジャンボ蒸しゅうまい 青梗菜の錦糸浸し ご飯 スープ フルーツ | 牛ロースステーキ シーフードサラダ 三色生酢 ご飯 スープ フルーツ | 鶏肉の香草焼 風呂吹き大根のみそかけ ごま豆腐 フルーツ ご飯 三年越しそば | エネルギー 698 蛋白質 27.8 脂質 18.3 塩分 3.5 | 牛肉のゆずみそ炒め お煮込み 栗きんとん ご飯 清汁 フルーツ | | | 豚肩ロースのかき ナラ煮込 ホタテの汁和え きのこの酢物 ご飯 スープ フルーツ | エネルギー 689 蛋白質 25.9 脂質 23.1 塩分 3.1 |
| | 麺類 | しっぽくうどん ジャンボ蒸しゅうまい 青梗菜の錦糸浸し フルーツ かっぱ巻 甘酢生姜 | 関西風お好み焼 シーフードサラダ 三色生酢 フルーツ 厚焼卵にぎり寿司 甘酢生姜 | 天婦羅年越しそば 風呂吹き大根のみそかけ 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 | | | | しっぽくきしめん ホタテの汁和え きのこの酢物 フルーツ 大葉福神漬巻 甘酢生姜 | エネルギー 666 蛋白質 22.1 脂質 16.7 塩分 3.9 |

※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24(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。

