

【令和7年】

サニーコート広島《週間献立表》

2月2日 ~ 2月8日

		2 日曜	3 月曜	4 火曜	5 水曜	6 木曜	7 金曜	8 土曜	夕食 イベント
朝食	和食	さつま揚げの煮物 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	いわしの一夜干し焼 白菜ののり和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さわらの焼物 えのきとキャベツの酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	厚焼卵 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼さば 白菜の甘みそ和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	平天の煮物 じゃこ納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	目玉焼 ごぼうのやわらか金平 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	422 蛋白質 14.2 脂質 7.3 塩分 2.6
	洋食	バターロールパン ツナ温野菜サラダ みそスープ バナナ	瀬戸内レモンパン じゃこ入りスライスサラダ 盛サラダ みそスープ バナナ	三角野菜サンド かきバーコンサラダ みそスープ ヤクルト	ミルクロールパン ハム南瓜サラダ みそスープ バナナ	クロワッサン 落とし卵の野菜スープ トマトサラダ バナナ	くるみロールパン ウインナー野菜炒め みそスープ バナナ	ミックスサンド 盛サラダ みそスープ ヤクルト	421 蛋白質 13.1 脂質 12.1 塩分 2.7
昼食	和食	おでん 小松菜ソテー かきフライのおかか酢 ご飯 吸物 香物 フルーツ	牛肉コロッケ 切昆布大豆煮 コーンとキャベツのごま浸し ご飯 吸物 香物 フルーツ	うなぎとニラ卵炒め れんこんと大豆煮 ブロッコリーの三杯酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	きのこ五目炊込み飯 かれいの梅肉しそ焼 ほうれん草のわさび和え みそ汁 香物 フルーツ	鶏唐揚げのおろし煮 大学芋 おくらのおり酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	さけの白すりごま焼 里芋と油揚げ煮 かきフライと胡瓜の酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	さばのうま煮 竹輪と切干大根煮 ブロッコリーのゆかり浸し ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	602 蛋白質 23.1 脂質 20.9 塩分 3
	洋食 中華	あじフライ ロールキャベツのトマト煮 かきフライのおかか酢 ご飯 スープ フルーツ	中華丼 蒸しギョーザ 切昆布大豆煮 スープ フルーツ	かにクリームコロッケ れんこんと大豆煮 ツナ&コーンサラダ ご飯 スープ フルーツ	豚肉のしょうが焼 蒸ししゅうまい ほうれん草のわさび和え ご飯 スープ フルーツ	八宝野菜炒め ビーンズわかめサラダ 大学芋 ご飯 スープ フルーツ	おろし豚かつ 豆腐・小松菜サラダ かきフライと胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	カレーライス 春巻の山菜あんかけ ブロッコリーのゆかり浸し スープ フルーツ 福神漬	684 蛋白質 26.1 脂質 25.5 塩分 4.2
	種類	ソーメンチャップル ロールキャベツのトマト煮 かきフライのおかか酢 焼おにぎり 香物	月見きのこそば 蒸しギョーザ コーンとキャベツのごま浸し いなり寿司 甘酢生姜	五目にゆう麺 ツナ&コーンサラダ れんこんと大豆煮 いなり寿司 甘酢生姜	えび天うどん 蒸ししゅうまい ほうれん草のわさび和え 炊込おにぎり 香物	和風ラーメン ビーンズわかめサラダ 大学芋 いなり寿司 甘酢生姜	豚肉きのこうどん 豆腐・小松菜サラダ 里芋と油揚げ煮 ちらし寿司 甘酢生姜	かき揚そば 竹輪と切干大根煮 ブロッコリーのゆかり浸し ちらし寿司 甘酢生姜	725 蛋白質 26.4 脂質 26.7 塩分 4
夕食	和食	【ミニイベント】 巻寿司 いわしの焼物 さけの船汁 旬の炊合せ 青梗菜のゆず浸し 福豆 フルーツ 甘酢生姜	さけのうに焼 厚揚げと小松菜の煮浸し 三色生酢 フルーツ ご飯 吸物 香物	エビフライ~カキフライ~ 南瓜のそぼろ煮 春菊入り白和え ご飯 吸物 香物 フルーツ	小だいの姿焼 揚なすと鶏肉の香味煮 大根と干しえびの酢物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	さんまの塩焼 温奴三色そぼろ 香物 南瓜と栗のプルーン煮 ご飯 みそ汁 フルーツ	まだらの和風ムニエル ごまみそミニ肉じゃが 三つ葉入もずく酢 フルーツ ご飯 みそ汁 香物	【イベント食】 ~春彩の語り~ ・肉とぼろ寿司 (牛カルビーのせ) ・焼さけの南蛮タルタル ・えびとミックスビーンズ 炒めサラダ ・うなぎ天婦羅 ・白魚のかき卵汁 ・いちごスイーツ	668 蛋白質 23.6 脂質 26.9 塩分 3
	洋食 中華	牛肉のみそ炒め 帆立の加風味煮 青梗菜のゆず浸し ご飯 スープ フルーツ	季節の洋風天婦羅 厚揚げと小松菜の煮浸し 三色生酢 ご飯 スープ フルーツ	豚肉の角煮 中華風春雨サラダ 春菊入り白和え ご飯 スープ フルーツ	オムライス~ハヤシ~ かき入海鮮スープ グリーンサラダ フルーツ 福神漬	豚肉のアーモンドソテー 温奴三色そぼろ 南瓜と栗のプルーン煮 ご飯 スープ フルーツ	牛焼肉 ゆで卵・プチトマトの 辛子マヨネーズ焼 三つ葉入もずく酢 ご飯 スープ フルーツ	829 蛋白質 36.7 脂質 28.9 塩分 4.8	
	種類	しっぽくうどん 旬の炊合せ 青梗菜のゆず浸し 巻寿司 甘酢生姜 フルーツ	うなぎ茶そば 厚揚げと小松菜の煮浸し 三色生酢 フルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	武蔵野うどん 南瓜のそぼろ煮 春菊入り白和え フルーツ 手まり寿司 甘酢生姜	広島風お好み焼 揚なすと鶏肉の香味煮 大根と干しえびの酢物 昆布おむすび フルーツ 香物	穴子深川風そば 温奴三色そぼろ フルーツ 南瓜と栗のプルーン煮 高菜押し寿司 甘酢生姜	天婦羅さし麺 ごまみそミニ肉じゃが 三つ葉入もずく酢 フルーツ 巻寿司 甘酢生姜	牛肉ピカタ(黄身焼) 山菜炒り豆腐 ミックスサラダ ご飯 スープ フルーツ	645 蛋白質 23.1 脂質 19.8 塩分 3.1

※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 1月 28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。