

【令和7年】

サニーコート広島《週間献立表》

2月9日 ~ 2月15日

		9 日曜	10 月曜	11 火曜	12 水曜	13 木曜	14 金曜	バレンタインデー	15 土曜	
朝食	和食	ほっけの焼物 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	ほうれん草の卵とし なめ茸おろし ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さばのみそ煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	つみれと野菜の煮物 温奴 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	いわし一夜干し焼 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼ししゃも 山芋とろろ ご飯 みそ汁 味付のり 香物	481 蛋白質 18.1 脂質 9.8 塩分 2.9	赤魚の粕漬焼 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	433 蛋白質 22 脂質 7 塩分 3
	洋食	デニッシュパン 温卵と根菜のスープ 盛サラダ バナナ	ソフトロールパン かにかまじゃが芋チーズ 焼 盛サラダ みそスープ バナナ	三角野菜サンド ウィンナー温野菜盛り みそスープ ヤクルト	クロワッサン ツナ入マカロニサラダ みそスープ バナナ	胚芽ロールパン ハッシュドポテト かにかまサラダ みそスープ バナナ	ミルクブレッド ハム入りポテト 盛サラダ みそスープ バナナ	496 蛋白質 17.6 脂質 18.5 塩分 3.5	ミックスサンド 盛サラダ みそスープ ヤクルト	569 蛋白質 24.3 脂質 25.9 塩分 2.9
昼食	和食	梅ちりめんちらし寿司 ししゃもの天婦羅 絹さやのごま浸し みそ汁 甘酢生姜 フルーツ	焼たちうおのしくれ煮 さつま芋のきのこあんかけ アロヨリと干しえびの酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	さけの南部焼 じゃが芋の明太子煮 なすの和え物 フルーツ ご飯 かき卵汁 香物	さごしのつけ焼 大学芋 フルーツ アロヨリと胡瓜の酢和え ご飯 みそ汁 香物	あさり炊込み飯 はんぺんと南瓜煮 胡瓜の酢物 香物 みそ汁 フルーツ	鶏肉のみそ炒め 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 吸物 香物 フルーツ	520 蛋白質 19.4 脂質 10.6 塩分 3.1	牛肉の柳川風旨煮 アスパラと白菜のおかか和え カリフラワーのレモン酢 ご飯 吸物 香物 フルーツ	595 蛋白質 21.1 脂質 10.9 塩分 2.7
	洋食 中華	レバニラ炒め スパゲティーサラダ 絹さやのごま浸し ご飯 スープ フルーツ	天津飯 蒸しゅうまい アロヨリと干しえびの酢物 スープ フルーツ 紅生姜	えびカツフライ 豆腐と大根サラダ なすの和え物 フルーツ ご飯 かき卵汁	ドライカレー 大学芋 福神漬 大豆大葉サラダ スープ フルーツ	かれのいのかんぱん焼 さけフルク・大根サラダ 胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	中華丼 揚春巻き ほうれん草のお浸し スープ フルーツ 紅生姜	623 蛋白質 27 脂質 19.4 塩分 3.3	メンチカツレツ アスパラと白菜のおかか和え カリフラワーのレモン酢 ご飯 スープ フルーツ	622 蛋白質 23.9 脂質 19.9 塩分 2.4
	種類	きのこ・ほうれん草 にゅう麺 ししゃもの天婦羅 絹さやのごま浸し いなり寿司 甘酢生姜	カレーラーメン 蒸しゅうまい アロヨリと干しえびの酢物 焼おにぎり 香物	鶏肉・山菜そば 豆腐と大根サラダ なすの和え物 ちらし寿司 甘酢生姜	たご焼付やきそば 大豆大葉サラダ 大学芋 スープ ふりかけおにぎり 香物	温玉わかめにゅう麺 はんぺんと南瓜煮 さけフルク・大根サラダ 炊込おにぎり 香物	ナポリタンパスタ 揚春巻き ほうれん草のお浸し スープ パン	725 蛋白質 24.1 脂質 27.3 塩分 3.6	梅しそとろろ ぶっかけにゅう麺 蒸キョーザ アスパラと白菜のおかか和え いなり寿司 甘酢生姜	667 蛋白質 25.5 脂質 20.1 塩分 3.4
夕食	和食	はまちの三つ葉みそ焼 揚げ出し豆腐 菜の花のお浸し ご飯 吸物 フルーツ 香物	たいの葱風味蒸し~ポン酢~ 厚揚げと白菜煮 アスパラの錦糸和え 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	おでん風旨煮 京風しゅうまい 香物 青梗菜のアーモンド和え ご飯 みそ汁 フルーツ	豚肩ロースのしょうが焼 卵豆腐の三つ葉あんかけ 小松菜のみぞれ和え ご飯 吸物 フルーツ 香物	天婦羅盛合せ 豚肉と六角里芋の煮合せ 絹さやのもろみ酢 フルーツ ご飯 みそ汁 香物	うなぎの蒲焼 じゃが芋のそぼろ煮 三つ葉生酢 赤出汁 奈良漬 ご飯 チョコデザート	709 蛋白質 30.2 脂質 25 塩分 3.3	たいのお造り えびと里芋煮 春キャベツのゆず和え ご飯 吸物 フルーツ 香物	619 蛋白質 29.2 脂質 17.6 塩分 3
	洋食 中華	豚肩肉の赤ワイン煮込 サモシと和りのマネ風サラダ 菜の花のお浸し ご飯 スープ フルーツ	ホタテのベーコン巻 厚揚げと白菜煮 りんご・レーズンサラダ ご飯 スープ フルーツ	中華炊込飯(豚肩・エビ) たらちりの炒め 青梗菜のアーモンド和え 中華スープ フルーツ 福神漬	サーモンのカルパッチョ 南瓜のオリーブ煮 小松菜のみぞれ和え ご飯 スープ フルーツ	シーフードオムレツ トマトのじゃこチーズ焼 絹さやのもろみ酢 ご飯 スープ フルーツ	鶏手羽元と根菜煮 青菜のたらこマネ和え 三つ葉生酢 スープ ご飯 チョコデザート	751 蛋白質 26.5 脂質 33.7 塩分 3.8	きのこ三味トマト汁 いかのバター炒め 春キャベツのゆず和え ご飯 フルーツ	751 蛋白質 26.5 脂質 33.7 塩分 3.8
	種類	クリームパスタ サモシと和りのマネ風サラダ 菜の花のお浸し フルーツ トーストピザ スープ	武蔵野うどん アスパラの錦糸和え フルーツ りんご・レーズンサラダ 手まり寿司 甘酢生姜	しっぽくみそきし麺 京風しゅうまい 青梗菜のアーモンド和え ご飯物 福神漬 フルーツ	五目茶そば 卵豆腐の三つ葉あんかけ 小松菜のみぞれ和え おしんこ巻 甘酢生姜 フルーツ	牛肉白葱うどん トマトのじゃこチーズ焼 絹さやのもろみ酢 フルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	天婦羅うどん じゃが芋のそぼろ煮 青菜のたらこマネ和え チョコデザート 菜飯 香物	チャーシュー麺 いかのバター炒め 春キャベツのゆず和え ゆかり押し飯 香物	734 蛋白質 34.3 脂質 30.2 塩分 4.3	717 蛋白質 26.4 脂質 15.6 塩分 5.2

※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4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。