

【令和7年】

サニーコート広島《 週間献立表 》

2月23日 ~ 3月1日

		23 日曜	24 月曜	25 火曜	26 水曜	27 木曜	28 金曜	3/1 土曜	お朔日
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	焼さげ 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	いわしの一夜干し焼 なすとキャベツの酢物 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	ごぼう天と野菜煮 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	全粒粉入ロールパン 野菜入卵焼 みそスープ 盛サラダ パナナ	デニッシュパン ウイナー入野菜炒め みそスープ パナナ	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	いちご入フルーツサンド (デザート系の甘いサンド) かき氷コンサダ みそスープ 苺ト	ミルクパン 仏入さつま芋サダ みそスープ パナナ	胚芽ロールパン ツナ・じゃが芋のバター焼 みそスープ 盛サダ パナナ	ミックスサンド 大根おろしかサダ 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	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	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	三色そばろ飯 がんもと根菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 香物 フルーツ	鶏肉のピーナツ炒め 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	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	焼さげの白ごま焼 大学芋 ほうれん草の錦糸和え ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	親子丼 はんぺんの磯辺揚げ カリフラワーのゆかり酢 みそ汁 香物 フルーツ	672 蛋白質 26.6 脂質 26.4 塩分 2.7
	洋食 中華	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	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	さばのカレーソース がんもと根菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え ご飯 スープ フルーツ	たらこのホトシダ焼 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	カレーライス 揚春巻き わかめ・グリーンサダ スープ フルーツ 福神漬	豚肉と豆のクリーム煮込 大学芋 ほうれん草の錦糸和え ご飯 スープ フルーツ	サーモンフライ さつま芋サラダ カリフラワーのゆかり酢 ご飯 スープ フルーツ	652 蛋白質 25.3 脂質 21.4 塩分 2.1
	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	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・わかめそば がんもと根菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え そばろおにぎり 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 パン スープ	鶏ねぎうどん わかめ・グリーンサダ 切干大根の煮物 香物 ふりかけおにぎり	牛肉・梅しそにゅう麺 大学芋 ほうれん草の錦糸和え いなり寿司 甘酢生姜	カレーラーメン はんぺんの磯辺揚げ カリフラワーのゆかり酢 高菜炒飯 福神漬	712 蛋白質 18.5 脂質 15.7 塩分 4.4
夕食	和食	鶏肉の山賊焼 揚げ出し豆腐 五色なます 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	あじの酢漬け 春菊とゆばの煮浸し くり入ポテトサダ フルーツ ご飯 みそ汁 香物	さけの幽庵焼 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	さばの甘辛煮 高野豆腐の寄せ盛り 青梗菜の煮浸し ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	ぶり大根 三つ葉の卵とじ もずくと舞茸の土佐酢 ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	たいのもみじ焼 薄切れんこん入り卵の花 柚子なます ご飯 吸物 フルーツ 香物	お赤飯 はまちの照焼 春菊の白和え なすの揚げ浸し 吸物 フルーツ 香物	635 蛋白質 21.6 脂質 14.7 塩分 2.6
	洋食 中華	シーフードオムライス ロールキャベツのクリーム煮 五色なます スープ フルーツ 福神漬	鶏手羽元のフルーツ煮 春菊とゆばの煮浸し くり入ポテトサダ 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	鴨肉と菜の花炒め 高野豆腐の寄せ盛り 青梗菜の煮浸し ご飯 スープ フルーツ	鶏肉の唐揚げ丼 三つ葉の卵とじ もずくと舞茸の土佐酢 スープ フルーツ	ビーフシチュー 貝柱のにんにくバター炒め 柚子なます ご飯 スープ フルーツ	豚肉ソテー 春菊の白和え なすの揚げ浸し ご飯 スープ フルーツ	751 蛋白質 26.5 脂質 33.7 塩分 3.8
	麺類	豚汁にゅう麺 揚げ出し豆腐 五色なます フルーツ 弁当儀 福神漬	色々きのこの皿うどん 春菊とゆばの煮浸し くり入ポテトサダ ザーサイ巻 フルーツ 甘酢生姜	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 フルーツ 甘酢生姜	天津麺 高野豆腐の寄せ盛り 青梗菜の煮浸し レタス炒飯 フルーツ 福神漬	チャンポン麺 三つ葉の卵とじ もずくと舞茸の土佐酢 うなぎ手まり寿司 甘酢生姜	豚かつラーメン 薄切れんこん入り卵の花 柚子なます フルーツ じゃこいなり寿司 甘酢生姜	武蔵野うどん 春菊の白和え なすの揚げ浸し フルーツ 赤飯型押し飯 香物	763 蛋白質 23.9 脂質 28.1 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18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。