

【令和7年】

サニーコート広島《週間献立表》

10月 5日 ~ 10月11日

		5 日曜	6 月曜	7 火曜	8 水曜	9 木曜	10 金曜	11 土曜	夕食 イベント
朝食	和食	さつま揚げの煮物 胡瓜のしょうが酢 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	赤魚の焼物 白菜の塩昆布和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	ごぼう天と野菜煮 じゃこおろし ご飯 みそ汁 味付のり 香物	豆腐とほうれん草の 卵とし 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	目玉焼 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼ししゃも 絹さやとキャバツの和え物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さけの焼物 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 495 蛋白質 22.1 脂質 15.9 塩分 2.8
	洋食	レーズンくるみロールパン 具沢山根菜スープ ハムサラダ バナナ	秋のミックスサンド カリフラワーサラダ みそスープ ヤクルト	クロワッサン ウィンナー入スクランブルエッグ 盛サラダ みそスープ バナナ	三角野菜サンド ツナサラダ みそスープ ヤクルト	デニッシュパン ハッシュドポテト さけフレークサラダ みそスープ バナナ	胚芽ロールパン ポタージュスープ トマトサラダ バナナ	ミックスサンド ほうれん草サラダ みそスープ ヤクルト	エネルギー 421 蛋白質 13.1 脂質 12.1 塩分 2.6
昼食	和食	さけの白ごま焼 ごぼうのそぼろ煮 かりふりのレモン酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	さばのみそ煮 豚肉とひじきの煮物 ブロッコリーの三杯酢 ご飯 吸物 香物 フルーツ	肉じゃが 豆腐のなめ茸かけ 絹さやとなすの酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	牛肉コロッケ じゃこ入切昆布大豆煮 コーンとキャバツのわさび酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	揚豚肉のきのこあんかけ 春雨と胡瓜の酢物 なすのお浸し フルーツ ご飯 吸物 香物	南瓜のそぼろあんかけ 厚焼卵のしそポン酢 もやしのゆかり和え ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	さばの塩焼 里芋のみそ煮 ブロッコリーの甘酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 633 蛋白質 23.9 脂質 20.1 塩分 3
	洋食 中華	おろし豚かつ 豆腐・小松菜サラダ かりふりのレモン酢 ご飯 スープ フルーツ	ハヤシライス 温 奴 フルーツサラダ スープ 福神漬	さけのムニエル ベーコンと白菜の汁み煮 絹さやとなすの酢物 ご飯 スープ フルーツ	クリームシチュー 卵サラダ コーンとキャバツのわさび酢 ご飯 フルーツ	かれいのオーロース ツナ&コンニャクソテー 春雨と胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	エビチリソース 厚焼卵のしそポン酢 さつま芋サラダ ご飯 スープ フルーツ	麻婆豆腐丼 春巻のきのこあんかけ ブロッコリーの甘酢 スープ フルーツ 紅生姜	エネルギー 672 蛋白質 26.4 脂質 26.2 塩分 3.6
	麺類	とんこつにゅう麺 豆腐・小松菜サラダ かりふりのレモン酢 炒飯 福神漬	えび天そば 豚肉とひじきの煮物 フルーツサラダ いなり寿司 甘酢生姜	きつねきのこそば 豆腐のなめ茸かけ ベーコンと白菜の汁み煮 おにぎり 香物	豚汁うどん 卵サラダ じゃこ入切昆布大豆煮 ふりかけむすび 香物	牛肉ねぎそば ツナ&コンニャクソテー なすのお浸し ちらし寿司 甘酢生姜	焼うどん 厚焼卵のしそポン酢 もやしのゆかり和え いなり寿司 甘酢生姜	柳川風にゅう麺 春巻のきのこあんかけ ブロッコリーの甘酢 おにぎり 香物	エネルギー 688 蛋白質 24 脂質 22.1 塩分 3.4
夕食	和食	たいのきのこ焼 牛肉とにんにく芽の炒煮 ごま豆腐 ご飯 吸物 香物 フルーツ	【十五夜イベント】 ・くり飯 ・里芋ねり団子汁 ・秋さんまの塩焼 ・豚肉と南瓜のなめ煮 ・えびの土佐酢 香物 ・デザート&フルーツ	さわらの西京漬 豆腐の挽肉包み揚げ 青梗菜の煮浸し ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	はもの照焼 鶏肉と冬瓜煮 小松菜のゆず浸し ご飯 吸物 香物 フルーツ	ぶり大根 厚揚げと六角里芋田楽 ほうれん草のおかか和え ご飯 吸物 香物 フルーツ	うなぎのかば焼 さつま芋と鶏肉の旨煮 セロリとアロエの酢物 フルーツ ご飯 赤出汁 奈良漬	【夕食イベント】 「秋紅葉の食彩」 ・鯛とサーモンのカルパッチョ ・一口天婦羅	エネルギー 671 蛋白質 22.2 脂質 22.3 塩分 3.1
	洋食 中華	ロールキャバツのクリーム煮 ごま豆腐 炒ゴーヤサラダ ご飯 スープ フルーツ	色々きのこグラタン 豚肉と南瓜のなめ煮 豆腐のもずくあん スープ ご飯 デザート&フルーツ	回鍋肉 (豚肉とキャバツの四川炒め) ジャンボ蒸しゅうまい 青梗菜の煮浸し ご飯 スープ フルーツ	豚肉ロースソテー サーモンマリネ 小松菜のゆず浸し ご飯 スープ フルーツ	牛肉のスタミナ焼 スライストマトの玉ねぎソース ほうれん草のおかか和え ご飯 スープ フルーツ	くり・きのこグラタン ローストビーフサラダ セロリとアロエの酢物 ご飯 スープ フルーツ	・鶏肉のレモンクリーム煮 ・きのこピラフ ・柚子風味みそ汁 ・モンブランプリン	エネルギー 823 蛋白質 32.9 脂質 28.9 塩分 4
	麺類	担々麺 ごま豆腐 炒ゴーヤサラダ ご飯物 香物 フルーツ	チャーシュー麺 豆腐のもずくあん 香物 えびの土佐酢 ご飯物 デザート&フルーツ	天婦羅うどん ジャンボ蒸しゅうまい 青梗菜の煮浸し 穴子手まり寿司 甘酢生姜	チャンポン麺 鶏肉と冬瓜煮 小松菜のゆず浸し 高菜炒飯 福神漬 フルーツ	シーフードお好み焼 厚揚げと六角里芋田楽 ほうれん草のおかか和え フルーツ 厚焼卵にぎり寿司 甘酢生姜	みそきし麺 ローストビーフサラダ セロリとアロエの酢物 フルーツ おしんこ巻 甘酢生姜	豚肩スタミナ炒め 薬味温奴 ご飯 スープ ほうれん草のおかか和え フルーツ ※洋食でご予約願います	エネルギー 689 蛋白質 28.3 脂質 25.9 塩分 3.2

※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 9月30日(火)17:00までにフロントへお出しください。
◎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。