

【令和8年】

サニーコート広島《週間献立表》

2月1日～2月7日

		2/1 日曜		2 月曜		3 火曜		4 水曜		5 木曜		6 金曜		7 土曜		夕食 ハント
朝食	和食	ほっけの焼物 なめ茸のお浸し ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 434 蛋白質 17.4 脂 質 9.8 塩 分 3	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	エネルギー 421 蛋白質 18.1 脂 質 9.8 塩 分 3.3	さつま揚げの煮物 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 496 蛋白質 19.3 脂 質 15.4 塩 分 2.6	厚焼卵 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 477 蛋白質 22.5 脂 質 12 塩 分 2.9	焼さば 白菜の甘みそ和え 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	平天の煮物 じゃこ納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 451 蛋白質 17.3 脂 質 8.9 塩 分 2.8	目玉焼 ごぼうのやわらか金平 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 422 蛋白質 14.2 脂 質 7.3 塩 分 2.6	
	洋食	クロワッサン 根菜のかき卵スープ 盛サラダ バナナ	エネルギー 532 蛋白質 14.6 脂 質 27.8 塩 分 3	広島レモンパン じゃこ入りスラッパ 味噌 盛サラダ みそスープ バナナ	エネルギー 425 蛋白質 18.9 脂 質 17.4 塩 分 2.8	ロールパン ツナ温野菜サラダ みそスープ バナナ	エネルギー 379 蛋白質 16.9 脂 質 16.7 塩 分 2.8	三角野菜サンド ハム南瓜サラダ みそスープ ヤクルト	エネルギー 380 蛋白質 15.4 脂 質 11.7 塩 分 2.9	胚芽ロールパン 落とし卵の野菜スープ トマトサラダ バナナ	エネルギー 512 蛋白質 15.4 脂 質 23.4 塩 分 3	くるみロールパン ウィンナー入野菜炒め みそスープ バナナ	エネルギー 443 蛋白質 11.3 脂 質 15.2 塩 分 2.7	ミックスサンド 盛サラダ 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 2.7	
昼食	和食	南瓜のそぼろ煮 ちくわの磯辺揚げ いんげんと胡瓜の酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 571 蛋白質 20.7 脂 質 16.4 塩 分 3.1	牛肉コロッケ 切昆布大豆煮 うすとキャベツのごま浸し ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 603 蛋白質 19.7 脂 質 20.1 塩 分 2.9	おでん 小松菜ソテー かき揚げのおかか酢 ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 549 蛋白質 21.7 脂 質 12.4 塩 分 2.8	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	エネルギー 555 蛋白質 19.1 脂 質 11.9 塩 分 3.3	鶏唐揚げのおろし煮 大学芋 おくらごぼり酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 645 蛋白質 25.1 脂 質 23.4 塩 分 2.6	さけの白すりごま焼 里芋と油揚げ煮 かき揚げと胡瓜の酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 602 蛋白質 25.9 脂 質 23.4 塩 分 2.9	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	エネルギー 602 蛋白質 23.1 脂 質 20.9 塩 分 3	
	洋食 中華	さばの加刺し 焼 さつま芋サラダ いんげんと胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 647 蛋白質 23.5 脂 質 22.1 塩 分 3	中華丼 蒸しギョーザ 切昆布大豆煮 スープ フルーツ	エネルギー 641 蛋白質 22.1 脂 質 22.3 塩 分 3.4	あじフライ ロールキャベツのトマト煮 かき揚げのおかか酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 687 蛋白質 27.9 脂 質 22.1 塩 分 3.1	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	エネルギー 688 蛋白質 27.1 脂 質 26.4 塩 分 3	八宝野菜炒め ピーンズわかめサラダ 大学芋 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 623 蛋白質 23.4 脂 質 22.1 塩 分 2.6	おろし豚かつ 豆腐・小松菜サラダ かき揚げと胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 657 蛋白質 25.4 脂 質 22.1 塩 分 3	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	エネルギー 684 蛋白質 26.1 脂 質 25.5 塩 分 4.2	
	麺類	月見きのこそば いんげんと胡瓜の酢物 さつま芋サラダ いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 682 蛋白質 25.3 脂 質 11.6 塩 分 4.1	みそラーメン 蒸しギョーザ うすとキャベツのごま浸し 炒飯 福神漬	エネルギー 689 蛋白質 20.1 脂 質 22.2 塩 分 3.8	ソーメンちゃん ロールキャベツのトマト煮 かき揚げのおかか酢 焼おにぎり 香物	エネルギー 709 蛋白質 22.9 脂 質 20.4 塩 分 4	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	エネルギー 689 蛋白質 23.4 脂 質 22.6 塩 分 3.8	和風ラーメン ピーンズわかめサラダ 大学芋 ふりかけおむすび 香物	エネルギー 702 蛋白質 20.2 脂 質 23.9 塩 分 4	豚肉きのこうどん 豆腐・小松菜サラダ 里芋と油揚げ煮 いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 671 蛋白質 22 脂 質 26.1 塩 分 4	かき揚げそば 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	エネルギー 725 蛋白質 26.4 脂 質 26.7 塩 分 4	
夕食	和食	赤飯 ぶりの照焼 冬瓜のえびかき卵あん ごぼうのごま金平 吸物 フルーツ 香物	エネルギー 633 蛋白質 24.1 脂 質 19.7 塩 分 3.1	さけのもろみ焼 さつま芋のきのこあんかけ 三色生酢 フルーツ ご飯 吸物 香物	エネルギー 674 蛋白質 27.1 脂 質 22.6 塩 分 3	【ミニイベント】節分 巻寿司 いわしの焼物 さけの粕汁 旬の炊合せ 青梗菜のゆず浸し 福豆 フルーツ 甘酢生姜	エネルギー 707 蛋白質 39.6 脂 質 18.3 塩 分 3.6	さわらのけんちん焼 揚げ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	エネルギー 653 蛋白質 25.9 脂 質 22.3 塩 分 3	さんまの塩焼 温奴三色そぼろ 香物 南瓜と栗のブルー煮 ご飯 みそ汁 フルーツ	エネルギー 709 蛋白質 28.8 脂 質 25 塩 分 3.2	たら和風 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	エネルギー 668 蛋白質 23.6 脂 質 26.9 塩 分 3	【イベント食】 ～春彩の語り～ ・ステーキ重 ・鯛のりんごソース焼 ・えびとミックスピーンズ ・わかさぎの天婦羅 ・スモークサーモンサラダ ・もずくみそ汁 ・奈良漬 ・いちごデザートムース	エネルギー 829 蛋白質 36.7 脂 質 28.9 塩 分 4.8	
	洋食 中華	鶏手羽肉のトマト煮 貝柱とセロリマリネ ごぼうのごま金平 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 652 蛋白質 25.7 脂 質 23.4 塩 分 3.4	季節の洋風天婦羅 さつま芋のきのこあんかけ 三色生酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 681 蛋白質 26.1 脂 質 29.4 塩 分 3.1	鶏肉のみそ炒め 帆立の加風味煮 青梗菜のゆず浸し ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 689 蛋白質 25.4 脂 質 26.2 塩 分 3.3	オムライス～ハヤシ～ かぶ入海鮮スープ グリーンサラダ フルーツ 福神漬	エネルギー 702 蛋白質 28.3 脂 質 26.9 塩 分 3.7	豚肉のアーモンド炒め 温奴三色そぼろ 南瓜と栗のブルー煮 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 764 蛋白質 31.5 脂 質 29.5 塩 分 3.2	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	エネルギー 682 蛋白質 29.8 脂 質 26.4 塩 分 3.4			
	麺類	天婦羅うどん 冬瓜のえびかき卵あん ごぼうのごま金平 フルーツ 型押し赤飯 香物	エネルギー 700 蛋白質 24.4 脂 質 22.4 塩 分 3.7	うなぎ茶そば さつま芋のきのこあんかけ 三色生酢 フルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	エネルギー 678 蛋白質 23.9 脂 質 22.6 塩 分 3.5	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	エネルギー 699 蛋白質 21.5 脂 質 22.1 塩 分 4.2	広島風お好み焼 揚げなすと鶏肉の香味煮 大根と干しえびの酢物 昆布むすび フルーツ 香物	エネルギー 681 蛋白質 22.2 脂 質 23.5 塩 分 3.6	穴子深川風そば 温奴三色そぼろ フルーツ 南瓜と栗のブルー煮 高菜押し寿司 甘酢生姜	エネルギー 774 蛋白質 24.8 脂 質 27.6 塩 分 4	天婦羅きし麺 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	エネルギー 703 蛋白質 26.1 脂 質 24.1 塩 分 3.8	たこ焼付豚キムチ焼うどん 山菜炒り豆腐 ミックスサラダ 肉まん フルーツ	エネルギー 745 蛋白質 28.2 脂 質 28.5 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 1月 27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。