

【令和8年】

サニーコート広島《週間献立表》

2月 8日 ~ 2月14日

		8 日曜		9 月曜		10 火曜		11 水曜		12 木曜		13 金曜		14 土曜		バレンタインデー
朝食	和食	あじの焼物 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 475 蛋白質 18.9 脂質 9.8 塩分 3	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	エネルギー 411 蛋白質 16 脂質 5.3 塩分 2.8	さばのみそ煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 495 蛋白質 20.1 脂質 12.3 塩分 3	つみれと野菜の煮物 温 奴 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 458 蛋白質 16.8 脂質 9.9 塩分 2.6	いわし一夜干し焼 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 481 蛋白質 20.1 脂質 10.4 塩分 3.2	焼ししゃも 山芋とろろ ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 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	エネルギー 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	エネルギー 516 蛋白質 19.4 脂質 16.4 塩分 2.7	ソフトロールパン かにかまじゃが芋チーズ焼 盛りだ みそスープ バナナ	エネルギー 479 蛋白質 12.4 脂質 22.1 塩分 3	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	エネルギー 501 蛋白質 11.4 脂質 15.4 塩分 3	クロワッサン ツナ入マカロニサラダ みそスープ バナナ	エネルギー 532 蛋白質 14.6 脂質 27.8 塩分 3	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	エネルギー 459 蛋白質 13.7 脂質 19.1 塩分 3.1	ミルクブレッド ハム入クラブ レッグ 盛りだ みそスープ バナナ	エネルギー 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	エネルギー 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	エネルギー 624 蛋白質 22.8 脂質 23.1 塩分 4.4	焼たちうおのしぐれ煮 さつま芋のきのこあんかけ アロヨリーと干しえびの酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 622 蛋白質 21.4 脂質 19.7 塩分 3.5	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	エネルギー 638 蛋白質 32.1 脂質 24.1 塩分 3	さごしのつけ焼 大学芋 フルーツ アロヨリーと胡瓜の酢物 ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 672 蛋白質 22.1 脂質 21.9 塩分 2.9	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	エネルギー 601 蛋白質 17.9 脂質 18.4 塩分 3.1	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	エネルギー 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	エネルギー 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	エネルギー 613 蛋白質 27.4 脂質 19.1 塩分 2.4	天津飯 蒸しゅうまい アロヨリーと干しえびの酢物 スープ フルーツ 紅生姜	エネルギー 623 蛋白質 20.3 脂質 20.1 塩分 3.3	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	エネルギー 621 蛋白質 20.4 脂質 22.1 塩分 2.3	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	エネルギー 678 蛋白質 17.4 脂質 19.7 塩分 3.5	かれいの外焼 さけルー・大根サラダ 胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 623 蛋白質 27.4 脂質 19.4 塩分 2.9	ワンタン入り中華丼 揚春巻き ほうれん草のお浸し スープ フルーツ 紅生姜	エネルギー 712 蛋白質 29.1 脂質 24.1 塩分 3.5	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	エネルギー 622 蛋白質 23.9 脂質 19.9 塩分 2.4	
	麺類	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	エネルギー 719 蛋白質 33.4 脂質 23.9 塩分 3.8	カレーラーメン 蒸しゅうまい アロヨリーと干しえびの酢物 焼おにぎり 香物	エネルギー 717 蛋白質 28.9 脂質 18.4 塩分 4.9	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	エネルギー 622 蛋白質 25.4 脂質 19.4 塩分 3.2	たこ焼付やきそば 大豆大葉サラダ 大学芋 スープ ふりかけおにぎり 香物	エネルギー 756 蛋白質 23.8 脂質 19.4 塩分 3.7	温玉わかめにゅう麺 はんぺんと南瓜煮 さけルー・大根サラダ 炊込おにぎり 香物	エネルギー 658 蛋白質 17.3 脂質 17.1 塩分 3.4	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	エネルギー 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 蒸ギョーザ アスパラと白菜のおかか和え いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 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	エネルギー 653 蛋白質 29.9 脂質 23.1 塩分 3.2	たいの慈風味蒸しーボン酢 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	エネルギー 605 蛋白質 29.8 脂質 20 塩分 3.1	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	エネルギー 671 蛋白質 32.6 脂質 27.9 塩分 3.2	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	エネルギー 648 蛋白質 21.8 脂質 23 塩分 2.8	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	エネルギー 694 蛋白質 23.5 脂質 26.7 塩分 2.9	うなぎの蒲焼 じゃが芋のそぼろ煮 三つ葉生酢 フルーツ ご飯 赤出汁 奈良漬	エネルギー 670 蛋白質 27 脂質 23.3 塩分 3.3	たいのお造り えびと里芋煮 吸物 春キャベツのゆず和え ご飯 香物 チョコデザート	エネルギー 649 蛋白質 29.2 脂質 20.9 塩分 3	
	洋食 中華	豚肩肉の赤ワイン煮込 サーモン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	エネルギー 652 蛋白質 32.8 脂質 27.1 塩分 3.1	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	エネルギー 655 蛋白質 28.3 脂質 18.6 塩分 3	中華炊込飯(豚肩・エビ) たらちのチリ炒め 青梗菜のアーモンド和え ワンタンスープ フルーツ 福神漬	エネルギー 735 蛋白質 32.1 脂質 30 塩分 3.2	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	エネルギー 604 蛋白質 25.6 脂質 12.9 塩分 2.7	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	エネルギー 698 蛋白質 23.1 脂質 20.4 塩分 3.1	鶏手羽元と根菜煮 青菜のたらこマネズ 和え 三つ葉生酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 671 蛋白質 24.3 脂質 22.1 塩分 3.1	きのこ三昧トマト汁 いかのバター炒め 春キャベツのゆず和え ご飯 チョコデザート	エネルギー 751 蛋白質 26.5 脂質 33.7 塩分 3.8	
	麺類	クリームパスタ サーモン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	エネルギー 712 蛋白質 26.3 脂質 25.9 塩分 4.1	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	エネルギー 741 蛋白質 24.9 脂質 20.4 塩分 3.8	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	エネルギー 682 蛋白質 25.9 脂質 18.9 塩分 3.2	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	エネルギー 677 蛋白質 16.5 脂質 12 塩分 3.6	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	エネルギー 684 蛋白質 17.5 脂質 17.2 塩分 3.8	天婦羅うどん じゃが芋のそぼろ煮 青菜のたらこマネズ 和え フルーツ ゆかり押し飯 香物	エネルギー 734 蛋白質 34.3 脂質 30.2 塩分 4.3	チャーシュー麺 いかのバター炒め 香物 春キャベツのゆず和え 菜飯 チョコデザート	エネルギー 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 3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。