

【令和8年】

サニーコート広島《週間献立表》

2月15日 ~ 2月21日

		15 日曜	16 月曜	17 火曜	18 水曜	19 木曜	食育 ごぼう	20 金曜	21 土曜
朝食	和食	焼さごし えのきと白菜の煮浸し ご飯 みそ汁 味付のり 香物	高野豆腐の卵とし 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	赤魚の焼物 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	厚焼卵 キャベツとおくらの酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	南瓜雑炊 焼ししゃも アロエともやしの酢物 みそ汁 味付のり 香物	502 蛋白質 22.3 脂質 11.7 塩分 3.9	平天と野菜煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼さば 里芋の煮物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	広島レモンパン ハム入ポテトサラダ みそスープ バナナ	デニッシュパン さけフレークのチーズ 焼 みそスープ 盛サラダ フルーツ	いちご入フルーツサンド (デザート系の甘いサンド) カリカリベーコンサラダ みそスープ ヤクルト	クロワッサン 温緑黄色野菜サラダ みそスープ バナナ	レーズン&くるみロール 柔らかごぼうのウイナーバー みそスープ バナナ	369 蛋白質 11.7 脂質 14.8 塩分 2.8	ロールパン ハッシュドポテト 盛サラダ みそスープ バナナ	ミックスサンド 盛サラダ みそスープ ヤクルト
昼食	和食	あじの梅煮 小松菜の大葉和え 香物 さつま芋のレーズン煮 ご飯 みそ汁 フルーツ	かれいの明太子焼 里芋とさつま揚げのこった煮 アロエの梅肉酢 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	煮 〆 じゃこ入スクランブル エッグサラダ なすの酢物 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	牛 丼 揚げ出し豆腐 香物 ほうれん草のお浸し みそ汁 フルーツ 紅生姜	炒り豚 卵・さつま芋サラダ 白菜のゆかり和え ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	588 蛋白質 25.3 脂質 13.4 塩分 2.8	あじフライ ひじきの煮物 香物 アロエのおかか浸し ご飯 みそ汁 フルーツ	肉豆腐 小松菜ののり和え カリフラワーのしょうが酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ
	洋食 中華	棒々鶏 小松菜の大葉和え さつま芋のレーズン煮 ご飯 スープ フルーツ	ロールキャベツのトマト煮 里芋とさつま揚げのこった煮 アロエの梅肉酢 ご飯 スープ フルーツ	ハヤシライス じゃこ入スクランブル エッグサラダ 揚げ春巻き スープ フルーツ 福神漬	たらちのチーズ焼 じゃが芋のカレー風味煮 ほうれん草のお浸し ご飯 スープ フルーツ	かれいのパン粉焼 卵・さつま芋サラダ 白菜のゆかり和え ご飯 スープ フルーツ	598 蛋白質 25.3 脂質 14.2 塩分 2.9	ゆで豚の野菜あんかけ きのこソテー アロエのおかか浸し ご飯 スープ フルーツ	えびクリームコロッケ じゃこ海藻コンソメ 小松菜ののり和え ご飯 かき卵スープ フルーツ
	麺類	ミートスパゲティ 小松菜の大葉和え フルーツ スープ パン	焼ビーフン 里芋とさつま揚げのこった煮 アロエの梅肉酢 おにぎり 香物	みそ焼うどん じゃこ入スクランブル エッグサラダ なすの酢物 香物 おにぎり スープ	高菜ラーメン 揚げ出し豆腐 ほうれん草のお浸し 炒飯 福神漬	牛肉・山菜にゅう麺 卵・さつま芋サラダ 白菜のゆかり和え ちらし寿司 甘酢生姜	679 蛋白質 25.4 脂質 17.2 塩分 3.9	カレーうどん ひじきの煮物 アロエのおかか浸し いなり寿司 甘酢生姜	ソーメンチャップル じゃこ海藻コンソメ 小松菜ののり和え 焼おにぎり 香物
夕食	和食	さんまの幽庵焼 南瓜挽肉入フライ フルーツ なめ茸入山芋とろろ ご飯 吸物 香物	和風牛おろしステーキ さつま芋の梅酒煮 アロエの酢みそ フルーツ ご飯 吸物 香物	うな丼 かにしぐれの土佐酢 南瓜と栗のいとこ煮 赤出汁 奈良漬 フルーツ	さけの粕つけ焼 あさりと青葱のぬた 青梗菜の錦糸浸し 香物 ご飯 吸物 フルーツ	トマト煮込ハンバーグ 旬の炊合せ フルーツ アスパラのお浸し ご飯 吸物 香物	622 蛋白質 22.5 脂質 15.7 塩分 3.1	たいの西京焼 茶碗蒸し フルーツ 春雨五色なます ご飯 吸物 香物	はまちのお刺身 つくねの炊合せ 香物 ほうれん草のなめこ和え ご飯 みそ汁 フルーツ
	洋食 中華	大えびのチリソース 南瓜挽肉入フライ アスパラとアモンドサラダ ご飯 スープ フルーツ	北海クリームシチュー 和りと胡瓜の洋風和え アロエの酢みそ ご飯 フルーツ	フライ盛合せ ジャンボ蒸しゅうまい 南瓜と栗のいとこ煮 ご飯 スープ フルーツ	鴨肉のアーモンド 焼 ポトフ (洋風おでん) 青梗菜の錦糸浸し フルーツ サラダライス (洋風ちらし寿司)	645 蛋白質 24.9 脂質 27.1 塩分 2.9	ぶりのムニエル〜きのこソース〜 あさり入りクリームスープ ハイカラサラダ ご飯 フルーツ	牛肉の香草焼 トマトとなすの炒め物 春雨五色なます ご飯 スープ フルーツ	ハッシュドビーフ ホタテのマッシュポテト ほうれん草のなめこ和え スープ フルーツ
	麺類	鴨南蛮そば 南瓜挽肉入フライ フルーツ アスパラとアモンドサラダ ご飯物 香物	かき揚げ茶そば 和りと胡瓜の洋風和え アロエの酢みそ フルーツ おしんこ巻 甘酢生姜	五目にゅう麺 ジャンボ蒸しゅうまい 南瓜と栗のいとこ煮 奈良漬巻 甘酢生姜 フルーツ	しっぽくきし麺 あさりと青葱のぬた 青梗菜の錦糸浸し フルーツ 梅大葉巻 甘酢生姜	鶏肉唐揚げラーメン 旬の炊合せ ハイカラサラダ フルーツ にぎり寿司 甘酢生姜	772 蛋白質 26.3 脂質 19.7 塩分 3.7	さけと菜の花パスタ 茶碗蒸し トマトとなすの炒め物 ご飯物 香物 フルーツ	肉みそうどん つくねの炊合せ フルーツ ほうれん草のなめこ和え 中巻寿司 甘酢生姜

※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10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。