

【令和8年】

サニーコート広島《週間献立表》

3月15日 ~ 3月21日

		15 日曜	16 月曜	17 火曜	彼岸入	18 水曜	19 木曜	食育 キャハッ	20 金曜	21 土曜			
朝食	和食	焼さごし えのきと白菜の酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼さけ 胡瓜ののり和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	厚揚げのおろし煮 キャベツのなめ茸和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	461 蛋白質 17 脂質 7.9 塩分 2.2	平天と根菜煮 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	498 蛋白質 19.1 脂質 10.4 塩分 2.6	赤魚の粕つけ焼 ブロッコリーと胡瓜の酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	501 蛋白質 18.4 脂質 10.1 塩分 2.9	さばの生姜煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	441 蛋白質 16.7 脂質 8.8 塩分 2.7	いわしの一夜干し焼 ごぼうのやわらか金平 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	439 蛋白質 18.2 脂質 9.6 塩分 2.9
	洋食	ロールパン 目玉焼 みそスープ ほうれん草サラダ バナナ	くるみロールパン はんぺんのチーズ焼 コーンサラダ みそスープ バナナ	いちご入フルーツサンド 根菜とビーンズスープ ブロッコリーサラダ ヤクルト	550 蛋白質 19.2 脂質 23.7 塩分 2.9	ミルクパン ハムスパゲティサラダ みそスープ バナナ	439 蛋白質 16.1 脂質 19.9 塩分 2.6	胚芽ロールパン ウインナー入り野菜炒め みそスープ バナナ	417 蛋白質 16.5 脂質 17.1 塩分 2.4	三角野菜サンド ツナサラダ みそスープ ヤクルト	472 蛋白質 13.8 脂質 19.7 塩分 2.9	豆乳パン さつま芋ポターージュ トマトサラダ バナナ	465 蛋白質 13.5 脂質 17 塩分 2.7
昼食	和食	穴子・山菜ちらし寿司 がんもと南瓜煮 カリフラワーのゆかり浸し みそ汁 甘酢生姜 ルーツ	竹の子・あさり炊込み飯 高野豆腐の煮合せ 小松菜の辛子和え みそ汁 香物 ルーツ	おでん 大学芋 ルーツ 胡瓜ともやしの酢物 ご飯 吸物 香物	594 蛋白質 22.1 脂質 12.4 塩分 2.8	かれいの梅肉しそ焼 五目ひじきの煮物 春雨の酢物 ご飯 吸物 香物 ルーツ	523 蛋白質 17.7 脂質 10.8 塩分 2.8	豚肉の生姜焼 南瓜のパン煮 春キャベツの甘酢 ご飯 みそ汁 ルーツ	598 蛋白質 19.6 脂質 26.5 塩分 2.6	たらのホトシダ焼 れんこん金平 なすといんげんの酢物 ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	633 蛋白質 26.9 脂質 27.1 塩分 2.7	さけのつけ焼 厚揚げの炊合せ ほうれん草のごま浸し ご飯 吸物 香物 ルーツ	591 蛋白質 23.6 脂質 11.2 塩分 2.9
	洋食 中華	チキンボール入 ミートグラタン コーンじゃこサラダ カリフラワーのゆかり浸し ご飯 スープ ルーツ	あじフライ 南瓜サラダ 小松菜の辛子和え ご飯 スープ ルーツ	牛肉野菜炒め 大学芋 じゃこサラダ ご飯 スープ ルーツ	622 蛋白質 21.4 脂質 18.3 塩分 3	南瓜コロケ 肉団子のクリーム煮込 春雨の酢物 ご飯 スープ ルーツ	681 蛋白質 19.6 脂質 26.1 塩分 2.7	貝柱と厚揚げのみそ炒め 中華ビーンズサラダ 春キャベツの甘酢 ご飯 スープ ルーツ	597 蛋白質 22.5 脂質 19.7 塩分 2.7	カレーライス 揚春巻 スープ 豆腐サラダ フルーツ 福神漬	723 蛋白質 22.3 脂質 26 塩分 5.4	チキンライス 蒸しゅうまい ルーツ ほうれん草のごま浸し 豆腐かき揚げ 福神漬	645 蛋白質 20.2 脂質 18.4 塩分 3.2
	麺類	えび天そば がんもと南瓜煮 カリフラワーのゆかり浸し いなり寿司 甘酢生姜	ざるそば 高野豆腐の煮合せ 小松菜の辛子和え 炊込みむすび 香物	ナポリタンスパゲティ 大学芋 じゃこサラダ パン スープ	725 蛋白質 20.4 脂質 20.4 塩分 4	けんちんにゅう麺 肉団子のクリーム煮込 五目ひじきの煮物 焼おにぎり 香物	712 蛋白質 26.3 脂質 21.6 塩分 4.5	ワタシ白湯汁一ツ 中華ビーンズサラダ 南瓜のパン煮 炒飯 福神漬	702 蛋白質 22.1 脂質 23.1 塩分 4.2	牛肉甘辛そば 揚春巻 豆腐サラダ おにぎり 香物	722 蛋白質 20.7 脂質 26.7 塩分 3.8	冷しそうめん 厚揚げの炊合せ 蒸しゅうまい ちらし寿司 甘酢生姜	702 蛋白質 25.6 脂質 22.4 塩分 4.2
夕食	和食	すき焼風旨煮 卵豆腐のかにあんかけ なすと舞茸の湯浸し 香物 ご飯 みそ汁 ルーツ	和風ハンバーグ えびと三つ葉の酢物 ほうれん草のゆず浸し 香物 ご飯 みそ汁 ルーツ	【ニイハント】精選料理 ・葉の花の天婦羅 ・うどの三色なます ・ひりゅうず ・どうめんと油揚げのままし汁 ・黒豆入十六穀米いなり寿司 ・スイーツ・甘酢生姜	712 蛋白質 22.1 脂質 23.4 塩分 3.2	エビフライ〜カルカリス〜 根菜のいりこ煮 香物 きのこ胡瓜の酢物 ご飯 みそ汁 ルーツ	642 蛋白質 21 脂質 23.9 塩分 2.9	さわらのねぎみそ焼 竹の子と山菜のかき揚げ 菜の花入おから 香物 ご飯 吸物 ルーツ	642 蛋白質 27.9 脂質 25.3 塩分 3.4	ぶりの幽庵焼 はんぺんのもずくあんかけ 南瓜と栗のいとこ煮 ご飯 みそ汁 ルーツ	671 蛋白質 22.1 脂質 20.6 塩分 3.2	うなぎのかば焼 さつま芋のりんご煮 五色なます ルーツ ご飯 赤出汁 奈良漬	654 蛋白質 22.1 脂質 20.1 塩分 2.9
	洋食 中華	かれいのムニエル 〜ガーリックバターソース〜 ポテトのパン粉焼 なすと舞茸の湯浸し ご飯 スープ ルーツ	たいのオリーブオイル 棒々鶏サラダ ほうれん草のゆず浸し ご飯 スープ ルーツ	グリルチキン ステーキ ごま豆腐 うどの三色なます ご飯 スープ スイーツ	684 蛋白質 22 脂質 19.4 塩分 3	ハヤシソースオムレツ ホタテのシナモン和え きのこ胡瓜の酢物 ご飯 スープ ルーツ	709 蛋白質 24.8 脂質 29.1 塩分 3	牛肉ソテー 〜デミグラスソース〜 まくろとアボカドサラダ 菜の花入おから ご飯 スープ ルーツ	697 蛋白質 30.1 脂質 29.7 塩分 3.4	ひれカツ丼 南瓜と栗のいとこ煮 セロリ・大葉サラダ スープ ルーツ 紅生姜	691 蛋白質 26.1 脂質 25.8 塩分 3.1	ハンバーグステーキ 〜デミグラスソース〜 さつま芋のりんご煮 アロエ花野菜サラダ ご飯 スープ ルーツ	677 蛋白質 27.3 脂質 21.7 塩分 3.2
	麺類	しっぽくうどん ポテトのパン粉焼 なすと舞茸の湯浸し ルーツ 巻寿司 甘酢生姜	海鮮かき揚げにゆうめん 棒々鶏サラダ ほうれん草のゆず浸し おしんこ巻 甘酢生姜	しっぽくきし麺 ごま豆腐 スイーツ うどの三色なます 梅肉巻 甘酢生姜	695 蛋白質 29.7 脂質 8.1 塩分 4.1	釜揚げうどん ホタテのシナモン和え きのこ胡瓜の酢物 ルーツ 手まり寿司 甘酢生姜	688 蛋白質 26.4 脂質 21.4 塩分 4	関西風お好み焼 まくろとアボカドサラダ 菜の花入おから ルーツ 大葉福神漬巻 甘酢生姜	662 蛋白質 19.7 脂質 22.2 塩分 4	坦々麺(ピリ辛) 南瓜と栗のいとこ煮 セロリ・大葉サラダ ルーツ レタス炒飯 福神漬	711 蛋白質 23.9 脂質 26.9 塩分 4.1	天津きし麺 さつま芋のりんご煮 アロエ花野菜サラダ ルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	679 蛋白質 22.1 脂質 20.4 塩分 3.8

※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 3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。