

【令和8年】

サニーコート広島《週間献立表》

7月26日 ~ 8月 1日

		26 日曜	土用の 丑	27 月曜	28 火曜	29 水曜	30 木曜	31 金曜	8/1 土曜	夕食 イベント					
朝 食	和食	焼さけ 胡瓜とキャバツの酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 455 蛋白質 20.1 脂質 10.3 塩分 3.2	さばのしょうが煮 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 2.8	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	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	ほうれん草の卵とじ おくらのかき揚げ 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	焼あじ 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 2.7	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
	洋食	バター風味パン ウィンナー入野菜炒め みそスープ バナナ	エネルギー 459 蛋白質 10.9 脂質 25.5 塩分 2.7	広島レモンパン ハム入クラブサラダ 盛サラダ みそスー バナナ	エネルギー 496 蛋白質 17.6 脂質 18.5 塩分 3.5	よくばりサンド 盛サラダ みそスープ ヤクルト	エネルギー 472 蛋白質 13.1 脂質 21.8 塩分 2.7	赤ぶどうパン カリカリコンサラダ みそスープ バナナ	エネルギー 357 蛋白質 10.2 脂質 13.3 塩分 2.7	ロールパン かにかまじゃが芋チーズ焼 盛サラダ みそスー バナナ	エネルギー 479 蛋白質 12.4 脂質 22.1 塩分 3	ミルクパン ツナ入マカロニサラダ みそスープ バナナ	エネルギー 516 蛋白質 19.4 脂質 16.4 塩分 2.7	フルーツサンド あさり入クリームスープ 盛サラダ 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	焼あじの大葉おろし ふきのそば煮 カリフラワーのわさび酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 610 蛋白質 27.4 脂質 24.5 塩分 2.9	かれいの明太子焼 れんこんのおかか煮 なすの和え物 フルーツ ご飯 吸物 香物	エネルギー 614 蛋白質 24.9 脂質 19.8 塩分 2.7	牛肉の柳川風旨煮 冷奴 フルーツ ブロッコリーのかつお酢 ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 609 蛋白質 22.6 脂質 19.1 塩分 2.9	サーモンフライ 切干大根煮 フルーツ おくらとハムの酢物 ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 602 蛋白質 21.9 脂質 13.8 塩分 2.7	五目ちらし寿司 揚げ出し豆腐 ほうれん草の抹茶浸し みそ汁 甘酢生姜 フルーツ	エネルギー 611 蛋白質 19.8 脂質 19.1 塩分 3.7	南瓜と牛肉の炊合せ 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	焼たち魚のみぞれ煮 厚焼卵の野菜あんかけ カリフラワーのかき揚げ フルーツ ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 623 蛋白質 25.4 脂質 18.7 塩分 2.9
	洋食 中華	焼肉ピビンパ (焼肉と緑切野菜のピリ辛) カリフラワーのわさび酢 香味冷奴 フルーツ ワンタンスープ 紅生姜	エネルギー 679 蛋白質 25.9 脂質 25.4 塩分 3.4	鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ なすの和え物 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 603 蛋白質 20.1 脂質 17 塩分 3	ドライカレー豚カツ ビーンズサラダ ブロッコリーのかつお酢 スープ フルーツ 福神漬	エネルギー 683 蛋白質 26.9 脂質 20.1 塩分 4.2	豚肉とピーマン炒め じゃこマカロニサラダ 切干大根煮 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 645 蛋白質 26.1 脂質 20 塩分 2.7	レバニラ炒め 卵・大葉サラダ ほうれん草の抹茶浸し ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 633 蛋白質 22.2 脂質 16.9 塩分 3.2	かれいのカレーチーズ焼 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	カニクリームコロッケ 厚焼卵の野菜あんかけ カリフラワーのかき揚げ ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 689 蛋白質 26.8 脂質 25.6 塩分 3.1
	麺類	鶏ねぎうどん 香味冷奴 カリフラワーのわさび酢 ふりかけおにぎり 香物	エネルギー 681 蛋白質 18.4 脂質 12 塩分 3.4	冷そうめん 蒸しゅうまい なすの和え物 ちらし寿司 甘酢生姜	エネルギー 669 蛋白質 23 脂質 14.1 塩分 3	ナポリタンパスタ ビーンズサラダ 冷奴 スープ パン	エネルギー 678 蛋白質 22.1 脂質 18 塩分 3.3	冷し汁ビーフン 切干大根煮 おくらとハムの酢物 焼おにぎり 香物	エネルギー 655 蛋白質 13.9 脂質 12.1 塩分 3.2	カレーラーメン ほうれん草の抹茶浸し 卵・大葉サラダ ちらし寿司 甘酢生姜	エネルギー 692 蛋白質 20.1 脂質 15.3 塩分 4.6	ざるそば ちくわの磯辺揚げ さつま芋サラダ いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 689 蛋白質 27.1 脂質 20.1 塩分 3.5	レモン冷麦 厚焼卵の野菜あんかけ カリフラワーのかき揚げ ふりかけおにぎり 香物	エネルギー 669 蛋白質 17.4 脂質 13.4 塩分 3.2
夕 食	和食	うなぎのかば焼 南瓜とねり団子の炊合せ 胡瓜とみょうがの酢物 吸物 奈良漬 フルーツ	エネルギー 668 蛋白質 28.9 脂質 22 塩分 3.3	天婦羅盛合せ 八宝袋煮 五色なます フルーツ ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 643 蛋白質 22.7 脂質 23.4 塩分 3	あじの南蛮漬 京風しゅうまい フルーツ 青梗菜のみょうが和え ご飯 吸物 香物	エネルギー 660 蛋白質 30.4 脂質 23.4 塩分 2.8	ぶりの梅しそ焼 南瓜のレーズン煮 芽かぶ生酢 フルーツ ご飯 吸物 香物	エネルギー 655 蛋白質 27.4 脂質 23.4 塩分 3.4	さばのもろみ焼 枝豆入白和え 六角里芋の梅酒煮 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 668 蛋白質 19.1 脂質 20.9 塩分 3.2	さけの照焼 ごぼうのごま金平 厚揚げのえびかき卵あん ご飯 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	【イベント食】 鉄板焼牛肉ジャンボ ステーキ ～夏福～ 	
	洋食 中華	豚肩肉カレー オイル焼 トマトのオープン焼 胡瓜とみょうがの酢物 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 681 蛋白質 26.1 脂質 25.9 塩分 3.1	かつおのたたき 八宝袋煮 五色なます ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 694 蛋白質 29.9 脂質 25.4 塩分 3.4	豚肩肉カレーチリ煮込み 京風しゅうまい 青梗菜のみょうが和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 704 蛋白質 29 脂質 29.9 塩分 3.4	えびのタルタルソース 南瓜のレーズン煮 芽かぶ生酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 697 蛋白質 32.5 脂質 26.4 塩分 3.2	豚肉の角煮 枝豆入白和え 六角里芋の梅酒煮 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 723 蛋白質 26.9 脂質 29.1 塩分 3.4	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	カラフルサラダ 茄子田楽 冷製ポタージュ 魚の混ぜ飯 マンゴフリット 香物	エネルギー 827 蛋白質 30.4 脂質 27.1 塩分 4
	麺類	スペシャル麺セット 贅沢ぶっかけ冷そば ミニうなぎ 皮付きすいか 奈良漬	エネルギー 694 蛋白質 25.7 脂質 20.9 塩分 4	すき焼風うどん 八宝袋煮 五色なます フルーツ 中巻寿司 甘酢生姜	エネルギー 723 蛋白質 26.7 脂質 27.1 塩分 3.9	しっぽくきし麺 京風しゅうまい フルーツ 青梗菜のみょうが和え 一口むすび 香物	エネルギー 697 蛋白質 26 脂質 24.5 塩分 3.4	豚みそにゅう麺 南瓜のレーズン煮 芽かぶ生酢 フルーツ 六子手まり寿司 甘酢生姜	エネルギー 697 蛋白質 19.9 脂質 22.3 塩分 3.5	野菜かき揚げそば 枝豆入白和え フルーツ 六角里芋の梅酒煮 おしんこ巻 甘酢生姜	エネルギー 725 蛋白質 24.1 脂質 24 塩分 3.7	天婦羅そば 厚揚げのえびかき卵あん ごぼうのごま金平 フルーツ かっぱ巻 甘酢生姜	エネルギー 700 蛋白質 24.4 脂質 22.4 塩分 3.7	たらのムニエル 夏野菜サラダ 中華風焼なす ご飯 スープ フルーツ ※洋食でご予約願います。	エネルギー 659 蛋白質 25.7 脂質 17.1 塩分 2.9

※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 7月21日(火)17:00までにフロントへお申し出ください。

◎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。