

【令和8年】

サニーコート広島《週間献立表》

7月19日 ~ 7月25日

		19 日曜	食育 トマト	20 月曜	21 火曜	22 水曜	23 木曜	24 金曜	25 土曜						
朝食	和食	焼あじ もやしのなめこ和え 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 おろし納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 447 蛋白質 17 脂質 8.2 塩分 2.7	さわらの焼物 えのきと白菜の酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 445 蛋白質 20.4 脂質 10.1 塩分 2.7	目玉焼 キャベツの佃煮和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 423 蛋白質 16.2 脂質 9.8 塩分 2.3	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	平天と野菜煮 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	焼かまぼこ 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	広島レモンパン 厚揚げとベーコンスープ トマトサラダ バナナ	エネルギー 443 蛋白質 20.3 脂質 15.6 塩分 2.7	豆乳パン ハム南瓜サラダ みそスープ バナナ	エネルギー 397 蛋白質 16.7 脂質 12.4 塩分 2.9	ロールミックスサンド アロエサラダ みそスープ ヤクルト	エネルギー 502 蛋白質 16.9 脂質 25.1 塩分 2.7	デニッシュパン ウィンナー入野菜炒め みそスープ バナナ	エネルギー 502 蛋白質 19.4 脂質 20.4 塩分 3	ロールパン 根菜と豆のスープ 盛サラダ バナナ	エネルギー 443 蛋白質 20.3 脂質 15.6 塩分 2.7	ミルクパン 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	野菜サンド 豆腐じゃこサラダ みそスープ ヤクルト	エネルギー 483 蛋白質 13.8 脂質 22.9 塩分 3
昼食	和食	さけの塩焼 さつま芋のきのこあん かき揚げとトマトの酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 598 蛋白質 26.1 脂質 23.1 塩分 2.7	うなぎとニラ炒め 南瓜のレーズン煮 いんげんと白菜の酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 623 蛋白質 20.6 脂質 22.4 塩分 2.9	鶏唐揚げのみぞれ煮 大学芋 フルーツ おくらのおかか和え ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 645 蛋白質 25.1 脂質 23.4 塩分 3.1	五目炊込み飯 あじの梅肉しそ焼 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	おでん 小松菜ソテー カリフラワーの酢物 ご飯 吸物 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	小いわしの酢漬 がんもの炊合せ なすといんげん和え ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 623 蛋白質 22 脂質 18.7 塩分 2.8	さばのうま煮 竹輪と切干大根の煮物 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 584 蛋白質 23.1 脂質 16.7 塩分 3
	洋食 中華	牛肉コロッケ 小松菜コーンサラダ かき揚げとトマトの酢物 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 643 蛋白質 23.4 脂質 20.1 塩分 3.3	チキンライス メンチカツレツ 南瓜のレーズン煮 スープ フルーツ 福神漬	エネルギー 689 蛋白質 25.4 脂質 23.4 塩分 3.8	八宝野菜炒め ビーンズサラダ 大学芋 フルーツ ご飯 スープ	エネルギー 687 蛋白質 27.9 脂質 22.1 塩分 3.1	豚しゃぶの梅みそだれ 春巻のかき卵あん 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 653 蛋白質 26.1 脂質 21.4 塩分 2.9	あじフライ ローストのさっぱり煮 カリフラワーの酢物 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	ふわふわ卵えび判風 大根サラダ なすといんげん和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 653 蛋白質 26.1 脂質 17.9 塩分 2.9	カレーライス 枝豆&コーンサラダ 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 672 蛋白質 23.6 脂質 22.9 塩分 3.9
	麺類	さっぱりトマト冷麦 蒸ししゅうまい 小松菜コーンサラダ ちらし寿司 甘酢生姜	エネルギー 655 蛋白質 19 脂質 16.4 塩分 3.2	えび玉うどん 南瓜のレーズン煮 いんげんと白菜の酢物 ご飯物 福神漬	エネルギー 684 蛋白質 29.9 脂質 14.9 塩分 3.8	サラダ冷そうめん 大学芋 おくらのおかか和え いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 706 蛋白質 24.3 脂質 26.9 塩分 3.9	ざるそば 春巻のかき卵あん ほうれん草のわさび和え 炊込おにぎり 香物	エネルギー 675 蛋白質 22.2 脂質 26.1 塩分 3.7	なすとトマトの 冷製パスタ ローストのさっぱり煮 カリフラワーの酢物 スープ パン	エネルギー 706 蛋白質 24.3 脂質 26.9 塩分 3.9	和風ラーメン 大根サラダ なすといんげん和え のり巻むすび 香物	エネルギー 688 蛋白質 20.7 脂質 17.9 塩分 4.2	焼ビーフン 蒸ししゅうまい 紅生姜 ブロッコリーのゆかり浸し 焼おにぎり 香物	エネルギー 709 蛋白質 28.9 脂質 27.4 塩分 4
夕食	和食	たらの大葉ソテー トマトとゴーヤの カレーチャンプルー 青梗菜の錦糸浸し ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 654 蛋白質 25.9 脂質 23.4 塩分 2.5	ハンバーグステーキ ～トマトソース～ 根菜のじゃこ煮 三色なます フルーツ ご飯 吸物 香物	エネルギー 664 蛋白質 29.1 脂質 25.1 塩分 3	たいの和風ムニエル なすの香味煮 大豆と青梗菜の和え物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 654 蛋白質 26.4 脂質 22.6 塩分 2.9	季節の天婦羅 あさりと胡瓜の いりこみそ もずくと舞茸の土佐酢 ご飯 赤出汁 フルーツ 香物	エネルギー 611 蛋白質 20.4 脂質 19.2 塩分 3.3	いさきの姿焼 ズッキーニのごま油炒め アロエの酢物 フルーツ ご飯 吸物 香物	エネルギー 345 蛋白質 25.4 脂質 24.6 塩分 3.4	さけの照焼 ゴーヤの卵とじ 豆腐のみょうがあん ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 668 蛋白質 23.6 脂質 26.9 塩分 2.9	たいの黄金焼 南瓜とブルーネ煮 焼なすのごま和え ご飯 吸物 フルーツ 香物	エネルギー 634 蛋白質 19.7 脂質 19.1 塩分 2.8
	洋食 中華	回鍋肉 (豚肉とキャベツの四川炒め) トマトとゴーヤの カレーチャンプルー 青梗菜の錦糸浸し ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 662 蛋白質 22.1 脂質 20.4 塩分 2.9	かれいのバジルソテー ～オニオンソース～ ミニ棒々鶏 三色なます 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	牛焼肉 ゆで卵・トマトの 辛子マヨネーズ焼 大豆と青梗菜の和え物 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 673 蛋白質 29.4 脂質 26.5 塩分 3.2	ハッシュドビーフ ホタテのマッシュポテト あさりと胡瓜の いりこみそ スープ フルーツ	エネルギー 664 蛋白質 22.7 脂質 22 塩分 4.2	豚 丼 甘エビミニカルパッチョ アロエの酢物 紅生姜 スープ フルーツ	エネルギー 704 蛋白質 27 脂質 27.1 塩分 3.3	夏野菜グラタン チキンナゲット 豆腐のみょうがあん ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 689 蛋白質 27.1 脂質 26.9 塩分 3.5	まぐろのカルパッチョ オリーブ&チーズサラダ 南瓜とブルーネ煮 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 688 蛋白質 26.4 脂質 24.7 塩分 3.4
	麺類	うなぎ茶そば トマトとゴーヤの カレーチャンプルー 青梗菜の錦糸浸し フルーツ おしんこ巻 甘酢生姜	エネルギー 702 蛋白質 35.9 脂質 26.1 塩分 3.6	天婦羅そば 根菜のじゃこ煮 三色なます フルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	エネルギー 702 蛋白質 23.5 脂質 27.4 塩分 3.8	五目とろろ冷麦 ゆで卵・トマトの 辛子マヨネーズ焼 大豆と青梗菜の和え物 かつぱ巻 甘酢生姜 フルーツ	エネルギー 679 蛋白質 22.1 脂質 17.9 塩分 3.3	天津麺 あさりと胡瓜の いりこみそ もずくと舞茸の土佐酢 フルーツ 福神漬しそ巻 甘酢生姜	エネルギー 698 蛋白質 26.1 脂質 18.7 塩分 3.7	さけととうもろこし のポテトグラタン ズッキーニのごま油炒め アロエの酢物 フルーツ 洋風巻寿司 甘酢生姜	エネルギー 736 蛋白質 26.4 脂質 24.3 塩分 4.1	天婦羅ざる茶そば ゴーヤの卵とじ フルーツ 豆腐のみょうがあん 高菜押し寿司 甘酢生姜	エネルギー 704 蛋白質 26.1 脂質 26.9 塩分 4.2	焼肉冷麺 南瓜とブルーネ煮 焼なすのごま和え 一口むすび 香物 フルーツ	エネルギー 713 蛋白質 20.3 脂質 23.5 塩分 3.7

※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14日(火)17:00までにフロントへお出ください。

◎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。