

【令和8年】

サニーコート広島《週間献立表》

8月16日 ~ 8月22日

		16 日曜	17 月曜	18 火曜	19 水曜	食育 ユーン	20 木曜	ミニ イベント	21 金曜	22 土曜
朝食	和食	いわし一夜干し焼 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	がんもと里芋煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼ししゃも ごぼうのやわらか金平 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	目玉焼 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	471 蛋白質 22.3 脂質 12.1 塩分 2.7	さばのみそ煮 白菜と塩こんぶ和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	489 蛋白質 16.1 脂質 14.4 塩分 3.1	焼かまぼこ 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	485 蛋白質 19.6 脂質 14.9 塩分 2.8
	洋食	くるみロール ハッシュドポテト かにかまサラダ みそスープ パナナ	三角野菜サンド 豆腐ブロッコリーサラダ みそスープ ヤクルト	豆乳パン 野菜入卵焼 盛サラダ みそスープ パナナ	ロールパン あさり入クリームスープ ほうれん草サラダ パナナ	498 蛋白質 21.4 脂質 19.1 塩分 2.7	ミルクパン ハム入さつま芋サラダ みそスープ パナナ	413 蛋白質 10.5 脂質 14.8 塩分 2.6	レーズンくるみロール とろっとオムレツ 盛りだ みそスープ パナナ	454 蛋白質 16.4 脂質 15.9 塩分 2.8
昼食	和食	さけの南部焼 切昆布の酢煮 フルーツ 白菜のゆかり和え ご飯 みそ汁 香物	枝豆とえび炊込み飯 牛肉とさつま芋の煮合せ かき揚げのおかか和え みそ汁 香物 フルーツ	三色そばろ飯 高野豆腐と根菜の煮物 水菜のなめ茸和え みそ汁 香物 フルーツ	豚肉のゆずこしょう炒め 里芋の田舎風煮 アスパラの酢物 フルーツ ご飯 みそ汁 香物	595 蛋白質 15.8 脂質 19.7 塩分 2.9	牛肉の深川風旨煮 南瓜のレモン煮 小松菜ソテー フルーツ ご飯 みそ汁 香物	582 蛋白質 19.4 脂質 18.9 塩分 3.1	ちらし寿司 いわしの天婦羅 ほうれん草のごま和え みそ汁 甘酢生姜 フルーツ	687 蛋白質 21.4 脂質 20 塩分 3
	洋食 中華	豚肉キムチ炒め (ピリ辛) 豆腐・大根サラダ 白菜のゆかり和え ご飯 スープ フルーツ	子持ししゃもフライ ごぼうサラダ かき揚げのおかか和え ご飯 スープ フルーツ	ハムカツレツ じゃこさつま芋サラダ 水菜のなめ茸和え ご飯 スープ フルーツ	かれいのタルタル焼 揚げ春巻き アスパラの酢物 ご飯 スープ フルーツ	669 蛋白質 21.3 脂質 17.1 塩分 2.9	【ミニイベント】 骨付鶏もも肉の スープカレー~夏野菜~ 小松菜ソテー フルーツ ライス ナン 福神漬	812 蛋白質 29.7 脂質 26.5 塩分 3.9	温牛しゃぶ トマト豆腐サラダ ほうれん草のごま和え ご飯 スープ フルーツ	687 蛋白質 20.4 脂質 24.6 塩分 3.1
	麺類	冷チャンポン麺 豆腐・大根サラダ 白菜のゆかり和え しそ炒飯 福神漬	ざるそば 牛肉の煮物 かき揚げのおかか和え 炊込おにぎり 香物	豚汁おぼろうどん 根菜の煮物 水菜のなめ茸和え いなり寿司 甘酢生姜	穴子にら卵にゅう麺 揚げ春巻き アスパラの酢物 ちらし寿司 甘酢生姜	681 蛋白質 24.1 脂質 20.1 塩分 3.2	冷麦 南瓜のレモン煮 小松菜ソテー 焼おにぎり 香物	678 蛋白質 19.8 脂質 16.3 塩分 3.4	焼豚みそにゅう麺 トマト豆腐サラダ ほうれん草のごま和え いなり寿司 甘酢生姜	688 蛋白質 24 脂質 20.2 塩分 4
夕食	和食	豚ひれカツ 厚揚げの大葉ポン酢 小松菜の錦糸和え ご飯 吸物 フルーツ 香物	かれいのつけ焼 れんこんのかき揚げ 青梗菜のピーナツ和え ご飯 吸物 フルーツ 香物	はまちの塩こうじ焼 なすの香味揚げ浸し 切干大根のナポリタン風 ご飯 吸物 フルーツ 香物	すき焼風煮込み コーンのかき揚げ 芽かぶと胡瓜の三杯酢 ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	659 蛋白質 23.1 脂質 21.4 塩分 3.2	和風焼肉 ゴーヤの卵とじ 五色生酢 ご飯 吸物 フルーツ 香物	673 蛋白質 28.7 脂質 23.3 塩分 3.1	たいの紅葉焼 焼なすののろろかけ ところ天入酢物 香物 ご飯 吸物 フルーツ	648 蛋白質 25 脂質 20.1 塩分 2.8
	洋食 中華	たらと夏野菜グリル フライドポテトの ベーコン巻 小松菜の錦糸和え ご飯 スープ フルーツ	フルーツ入酢豚 中華風三色冷奴 青梗菜のピーナツ和え ご飯 スープ フルーツ	天津中華丼 なすの香味揚げ浸し 切干大根のナポリタン風 スープ フルーツ	めばるの和えソース ~枝豆添え~ コーンのかき揚げ 芽かぶと胡瓜の三杯酢 ご飯 スープ フルーツ	664 蛋白質 22 脂質 18.9 塩分 3	シーフードグラタン 熱豚ともやしの ごまマヨ和え 五色生酢 ご飯 スープ フルーツ	678 蛋白質 26.5 脂質 27.4 塩分 3.3	豚ひれ肉のベーコン巻 たらこポテトサラダ ところ天入酢物 ご飯 スープ フルーツ	674 蛋白質 26.4 脂質 22.1 塩分 3.4
	麺類	五目茶そば フライドポテトの ベーコン巻 小松菜の錦糸和え おしんこ巻 甘酢生姜 フルーツ	ぶっかけピリ辛 牛肉キムチ冷そば 中華風三色冷奴 フルーツ 青梗菜のピーナツ和え 大葉おしんこ巻 甘酢生姜	天婦羅冷うどん ジャンボ蒸しゅうまい 切干大根のナポリタン風 かっぱ巻 甘酢生姜 フルーツ	うなぎとろろきし麺 コーンのかき揚げ 芽かぶと胡瓜の三杯酢 厚焼卵にぎり寿司 フルーツ 甘酢生姜	724 蛋白質 28.4 脂質 23.1 塩分 3.4	合挽肉の辛旨麺 ゴーヤの卵とじ 五色生酢 フルーツ 高菜炒飯 福神漬	710 蛋白質 25.3 脂質 28.4 塩分 3.9	長崎風皿うどん (焼そば揚げ細麺) たらこポテトサラダ ところ天入酢物 フルーツ 紅生姜 ご飯物 香物	725 蛋白質 20.3 脂質 19.9 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 8月11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。