

【令和8年】

サニーコート広島《週間献立表》

9月13日 ~ 9月19日

		13 日曜	14 月曜	15 火曜	16 水曜	17 木曜	18 金曜	19 土曜	食育 里芋
朝 食	和食	さばの焼物 胡瓜のごま和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	平天と野菜煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	高野豆腐の卵とし なすのカラフル和え 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	赤魚の粕漬焼 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼ししゃも 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	ほっけの焼物 白菜のなめ茸和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	444 蛋白質 16.8 脂質 8.8 塩分 2.7
	洋食	レーズンくるみロールパン ハッシュドポテト ハムサラダ みそスープ バナナ	ロールパン ミートオムレツ 盛サラダ みそスープ バナナ	秋の味わいサンド フルーツサラダ みそスープ ヤクルト	デニッシュパン 南瓜ポタージュスープ かにかまサラダ バナナ	ソフトロールパン 厚揚げと小松菜スープ 盛サラダ バナナ	豆乳パン さけのゆかり和え みそスープ 盛サラダ バナナ	ミックスサンド 盛サラダ みそスープ ヤクルト	436 蛋白質 14.2 脂質 13.2 塩分 2.7
昼 食	和食	あじフライ 薄切れんこん酢煮 青梗菜のお浸し 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	さばの梅煮 油揚げと切干大根酢 さつま芋のレーズン煮 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	豚肉の大葉炒め 里芋のおかか煮 小松菜ののり和え ご飯 吸物 香物 フルーツ	牛 丼 厚揚げのおろしポン酢 ブロッコリーのごま浸し みそ汁 フルーツ 香物	かれいの唐揚げ ひじきの煮物 香物 胡瓜のしそ和え ご飯 みそ汁 フルーツ	肉豆腐 小松菜のゆかり和え カリフラワーのしょうが酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	さけの焼物 里芋とさつま揚げの カレー風味煮 ブロッコリーの梅肉酢 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	676 蛋白質 24.5 脂質 20.3 塩分 3.9
	洋食 中華	ハヤシライス 卵ミックスサラダ 青梗菜のお浸し フルーツ スープ 福神漬	棒々鶏 白菜のじゃこ和え さつま芋のレーズン煮 ご飯 スープ フルーツ	さばの香味ムニエル じゃこ大根サラダ 小松菜ののり和え ご飯 スープ フルーツ	太刀魚のチーズ焼 じゃが芋と豚肉の咖喱煮 ブロッコリーのごま浸し ご飯 スープ フルーツ	茹豚の野菜あんかけ きのこソテー 胡瓜のしそ和え ご飯 スープ フルーツ	中華丼 春雨入り水ギョーザ 小松菜のゆかり和え フルーツ 紅生姜	メンチカツフライ 里芋とさつま揚げの カレー風味煮 ブロッコリーの梅肉酢 ご飯 スープ フルーツ	642 蛋白質 23.5 脂質 16.8 塩分 3
	麺類	みそ焼うどん 卵ミックスサラダ 青梗菜のお浸し おにぎり 香物	カレーラーメン 蒸ギョーザ 白菜のじゃこ和え 炒飯 福神漬	たこ焼付やきそば じゃこ大根サラダ 小松菜ののり和え スープ 菜飯おむすび 香物	焼豚おぼろそば 厚揚げのおろしポン酢 ブロッコリーのごま浸し ちらし寿司 甘酢生姜	そうめんちゃんぽん ひじきの煮物 胡瓜のしそ和え のりむすび 香物	ナポリタンパスタ 春雨入り水ギョーザ 小松菜のゆかり和え パン	ワンタン白湯うどん 里芋とさつま揚げの カレー風味煮 ブロッコリーの梅肉酢 炒飯 福神漬	704 蛋白質 19.1 脂質 19.9 塩分 4.2
夕 食	和食	肉じゃが 豆腐の椎茸あん 秋野菜なます フルーツ ご飯 吸物 香物	さけのもろみ焼 南瓜の梅酒煮 フルーツ 芽かぶのみようが酢 ご飯 吸物 香物	串揚げ盛合せ ごま豆腐 フルーツ ほうれん草のくるみ和え ご飯 みそ汁 香物	骨付鶏もも肉の山賊焼 冬瓜の炊合せ フルーツ りんごと白菜のごま酢和え ご飯 吸物 香物	たいの卵の花焼 いかと青葱のぬた 青梗菜の錦糸浸し 香物 ご飯 吸物 フルーツ	さんまの塩焼 南瓜とねり団子の炊合せ ほうれん草の ゆず和え ご飯 赤出汁 奈良漬 フルーツ	鉄火寿司丼 ごまみそニ肉じゃが 大豆と青梗菜の炒り物 吸物 フルーツ 甘酢生姜	678 蛋白質 26.9 脂質 24.1 塩分 3
	洋食 中華	パエリア (地中海風炊込み飯) きのこの豚肉巻 グリーンアーモンドサラダ 冷製クリームスープ フルーツ	ハンバーグステーキ 〜トマトソース〜 いかとアスパラのバター炒め アロエサラダ ご飯 スープ フルーツ	中華風かつおのタタキ ごま豆腐 フルーツ ほうれん草のくるみ和え ご飯 スープ	さけのアーモンド焼 ポトフ (洋風おでん) りんごと白菜のごま酢和え サラダライス フルーツ (洋風散らし寿司)	鴨肉のプルーン煮 いかと青葱のぬた 青梗菜の錦糸浸し ご飯 スープ フルーツ	豚肩肉かりー オイル焼 トマトのオープン焼 ほうれん草の ゆず和え ご飯 スープ フルーツ	プレーンオムレツ 〜デミグラスソース〜 オイルサーディンサラダ 大豆と青梗菜の炒り物 ご飯 スープ フルーツ	691 蛋白質 29.1 脂質 27.4 塩分 3.8
	麺類	あなご茶そば 豆腐の椎茸あん フルーツ 秋野菜なます 奈良漬巻 甘酢生姜	しっぽくうどん いかとアスパラのバター炒め 芽かぶのみようが酢 中巻寿司 甘酢生姜 フルーツ	五目きし麺 ごま豆腐 フルーツ ほうれん草のくるみ和え えび手まり寿司 甘酢生姜	牛肉しょうが焼そば 冬瓜の炊合せ フルーツ りんごと白菜のごま酢和え サラダライス 甘酢生姜	ラザニア (挽肉・なす・トマトの 板パスタの重ね焼) ホタテ風味フライ 青梗菜の錦糸浸し フルーツ 洋風巻 甘酢生姜	天婦羅にゅう麺 南瓜とねり団子の炊合せ ほうれん草の ゆず和え かっぱ巻 甘酢生姜 フルーツ	天婦羅ざるうどん オイルサーディンサラダ 大豆と青梗菜の炒り物 フルーツ 大葉福神漬巻 甘酢生姜	688 蛋白質 21.3 脂質 26.1 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 9月 8日(火)17:00までにフロントへお出しください。

◎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。