

【令和8年】

サニーコート広島《週間献立表》

8月30日～9月5日

30 日曜			31 月曜			9/1 火曜			お期日			2 水曜			3 木曜			4 金曜			5 土曜		
朝食	和食	焼あじ 白菜のなめこ和え 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	さばの焼物 えのきと胡瓜の酢物 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	厚焼卵 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	焼さけ 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	目玉焼 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	ミルクパン ベ-ジ温野菜サラダ 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	くるみロールパン 厚揚げの野菜スープ 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	ミックスサンド 盛サラダ みそスープ ヤクルト	エネルギー 421 蛋白質 13.1 脂 質 12.1 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 380 蛋白質 15.4 脂 質 11.7 塩 分 2.9	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 11.3 脂 質 19.8 塩 分 2.7	ソフトロールパン 根菜と豆のスープ じゃこサラダ バナナ	エネルギー 425 蛋白質 18.9 脂 質 17.4 塩 分 2.7	フルーツサンド (デザート系の甘いサンド) かりかベーコンサラダ みそスープ 切羽	エネルギー 550 蛋白質 17.4 脂 質 23.1 塩 分 2.4								
昼食	和食	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 27.2 脂 質 22.4 塩 分 2.9	揚豚肉のかき卵あん 春雨と胡瓜の酢物 なすのお浸し フルーツ ご飯 吸物 香物	エネルギー 665 蛋白質 26.4 脂 質 27.8 塩 分 2.8	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 549 蛋白質 21.7 脂 質 12.4 塩 分 2.8	五目炊込み飯 かれいの梅肉しそ焼 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	さばの旨煮 竹輪と切干大根の酢煮 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	あじフライ 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 625 蛋白質 23.4 脂 質 18.9 塩 分 2.8	鶏唐揚げのみぞれ煮 さつま芋のレモン煮 おくらのおかか酢 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	五目炒飯 ミニハンバーグ大葉入り 南瓜のレーズン煮 フルーツ わかめスープ 福神漬	エネルギー 643 蛋白質 23.4 脂 質 23.9 塩 分 3.3	かれいのオ-ロ-リス ツナ&ニク芽ソテー 春雨と胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 641 蛋白質 27.4 脂 質 26.1 塩 分 2.9	サーモンフライ ロ-ルパ-のコンソメ煮 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	豚しゃぶのみそだれ 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	カレーライス 枝豆&ト-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 4.2	ふわふわ卵えび判風 豆腐サラダ 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	八宝菜 ビーンズサラダ さつま芋のレモン煮 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 642 蛋白質 20.1 脂 質 20.6 塩 分 2.9								
	麺類	牛肉おぼろラーメン 南瓜のレーズン煮 いんげんと白菜の酢物 炒飯 福神漬	エネルギー 684 蛋白質 29.9 脂 質 22.6 塩 分 3.8	ざるそば ツナ&ニク芽ソテー なすのお浸し いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 678 蛋白質 23.1 脂 質 20.1 塩 分 3.3	なすとトマトの 冷製パスタ ロ-ルパ-のコンソメ煮 カリフラワーの酢物 パン スープ	エネルギー 706 蛋白質 24.3 脂 質 26.9 塩 分 3.9	ざるうどん 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	たらこ焼ビーフン 蒸しゅうまい 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 27.1 脂 質 28.1 塩 分 4.2	和風ラーメン 豆腐サラダ 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	サラダ冷そうめん さつま芋のレモン煮 おくらのおかか酢 いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 715 蛋白質 28.9 脂 質 26.7 塩 分 3.6								
夕食	和食	はもの照焼 根菜のいりこ煮 みょうが生酢 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	エネルギー 560 蛋白質 26 脂 質 14.4 塩 分 2.9	すき焼風旨煮 水菜の卵とじ 冬瓜のきのこあんかけ 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	赤飯 さわらの西京焼 鶏肉と六角里芋煮 小松菜のみょうが浸し 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 641 蛋白質 26.5 脂 質 19.4 塩 分 2.9	うなぎのかば焼 薬味冷奴 三色なます フルーツ ご飯 赤出汁 奈良漬	エネルギー 663 蛋白質 26.2 脂 質 23.3 塩 分 3.1	たいの和風ムニエル さっぱり揚げ出し豆腐 なすの香味煮 フルーツ ご飯 吸物 香物	エネルギー 678 蛋白質 26.9 脂 質 24.1 塩 分 3.2	秋さばの幽庵焼 冬瓜の銀あんかけ 小松菜のなめこ和え ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 649 蛋白質 25.1 脂 質 24.3 塩 分 3.4	秋さんまの塩焼 なす田楽 芽かぶ生酢 香物 ご飯 吸物 フルーツ	エネルギー 623 蛋白質 22.4 脂 質 20.1 塩 分 3.5								
	洋食 中華	豚肉の角煮 ほたてのオムレツ和え ギョ-ザと青梗菜の 中華スープ ご飯 フルーツ	エネルギー 723 蛋白質 26.9 脂 質 29.1 塩 分 3.4	たらのパジルソテー ～にんにくバターソース～ シーフードサラダ 水菜の卵とじ ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 684 蛋白質 29.9 脂 質 27.4 塩 分 3.3	豚肉ロースソテー スライスの玉ねぎ入り 小松菜のみょうが浸し ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 667 蛋白質 22.1 脂 質 25.4 塩 分 2.9	季節の洋風天婦羅 薬味冷奴 グリーンサラダ ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 670 蛋白質 23.9 脂 質 26.4 塩 分 3	焼牛肉 ～バーベキューソース～ ゆで卵・トマトの 辛子マヨネーズ焼 さっぱり揚げ出し豆腐 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 697 蛋白質 29.9 脂 質 28 塩 分 3.6	ホタテのベーコン巻 冬瓜の銀あんかけ 小松菜のなめこ和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 671 蛋白質 23.7 脂 質 23.9 塩 分 3.4	ハンバーグステーキ ～デミグラスソース～ りんごポテトサラダ 芽かぶ生酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 683 蛋白質 25.7 脂 質 23.9 塩 分 3.5								
	麺類	五目とろろ冷麦 根菜のいりこ煮 フルーツ ほたてのオムレツ和え えびマヨ巻 甘酢生姜	エネルギー 691 蛋白質 19.9 脂 質 24.1 塩 分 3.9	穴子かき揚げそば シーフードサラダ 冬瓜のきのこあんかけ かっぱ巻 甘酢生姜 フルーツ	エネルギー 699 蛋白質 26.7 脂 質 22.1 塩 分 3.5	チャンポンうどん スライスの玉ねぎ入り 小松菜のみょうが浸し 型押し赤飯 香物 フルーツ	エネルギー 699 蛋白質 19.8 脂 質 22.1 塩 分 4.2	汁なし担々麺ピリ辛 ミニ天婦羅盛り 三色なます フルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	エネルギー 691 蛋白質 25.7 脂 質 26.9 塩 分 4	五香味そうめん ゆで卵・トマトの 辛子マヨネーズ焼 さっぱり揚げ出し豆腐 おしんこ巻 甘酢生姜	エネルギー 703 蛋白質 22.6 脂 質 19.4 塩 分 3.4	しっぽく稲庭うどん 冬瓜の銀あんかけ 小松菜のなめこ和え フルーツ おやついなり 甘酢生姜	エネルギー 688 蛋白質 24.3 脂 質 25.6 塩 分 4	豚みそにゅう麺 りんごポテトサラダ なす田楽 フルーツ 穴子手まり寿司 甘酢生姜	エネルギー 697 蛋白質 19.9 脂 質 22.3 塩 分 3.5								

※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25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。