

【令和8年】

サニーコート広島《週間献立表》

9月6日 ~ 9月12日

		6 日曜	7 月曜	8 火曜	9 水曜	10 木曜	11 金曜	12 土曜	夕食 イベント
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	さばのみそ煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼ししゃも 山芋とろろ ご飯 みそ汁 味付のり 香物	つみれと野菜の煮物 キャベツののり和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼あじ おくらのお浸し ご飯 みそ汁 味付のり 香物	ほっけの焼物 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	ほうれん草の卵とし なめ茸おろし ご飯 みそ汁 味付のり 香物	411 蛋白質 16 脂質 5.3 塩分 2.8
	洋食	赤レーズンパン ハッシュドポテト かにかまサラダ みそスープ パナナ	広島レモンパン ツナ入マカロニサラダ みそスープ パナナ	フルーツサンド (デザート系の甘いサンド) あさり入クリームスープ 盛サラダ ヲルツ	バター風味パン ハム入クラブ レッグ 盛サラダ みそスープ パナナ	あんデニッシュパン 厚揚げと根菜スープ 盛サラダ パナナ	ロールパン かにかまじゃが芋チーズ 焼 盛サラダ みそスープ パナナ	三角野菜サンド ウィンナーソーテー みそスープ ヤクルト	501 蛋白質 11.4 脂質 15.4 塩分 3
昼食	和食	さけの南部焼 切昆布の酢煮 香物 ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 フルーツ	南瓜のそぼろ煮 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	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	牛肉の深川風旨煮 冷奴 フルーツ ブロッコリーのかつお酢 ご飯 みそ汁 香物	五目大葉ちらし寿司 揚げ出し豆腐 ほうれん草のごま和え みそ汁 甘酢生姜 フルーツ	白身魚フライ 切干大根煮 フルーツ キャベツとハムの酢物 ご飯 みそ汁 香物	焼たち魚のみぞれ煮 厚焼卵の野菜あんかけ カリフラワーのレモン酢 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	623 蛋白質 25.4 脂質 18.7 塩分 2.9
	洋食 中華	豚肉キムチ炒め (ピリ辛) 豆腐・大根サラダ ほうれん草のお浸し ご飯 スープ フルーツ	さばの加熱チーズ 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	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	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	レバニラ炒め ごぼうサラダ ほうれん草のごま和え ご飯 スープ フルーツ	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	カニクリームコロッケ 厚焼卵の野菜あんかけ カリフラワーのレモン酢 ご飯 スープ フルーツ	689 蛋白質 26.8 脂質 25.6 塩分 3.1
	麺類	チャンポン麺 豆腐・大根サラダ ほうれん草のお浸し しそ炒飯 福神漬	和風たらこビーフン ちくわの磯辺揚げ さつま芋サラダ ふりかけおにぎり 香物	冷そうめん れんこんのおかか煮 なすの和え物 ちらし寿司 甘酢生姜	ナポリタンパゲティ ビーンズサラダ 冷奴 パン スープ	レモン冷麦 揚げ出し豆腐 ほうれん草のごま和え 大葉いなり寿司 甘酢生姜	カレーラーメン 切干大根煮 キャベツとハムの酢物 焼おにぎり 香物	ざるそば 厚焼卵の野菜あんかけ カリフラワーのレモン酢 ちらし寿司 甘酢生姜	669 蛋白質 17.4 脂質 13.4 塩分 3.2
夕食	和食	豚ひれカツ 豆腐のみぞれポン酢 小松菜の梅肉和え ご飯 五目汁 フルーツ 香物	ぶりの照焼 冬瓜のえびかき卵あん セロリの金平 香物 ご飯 吸物 フルーツ	天婦羅盛合せ 揚げの八宝袋煮 五色なます 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	あじの南蛮漬け 京風しゅうまい 香物 青梗菜のみょうが和え ご飯 吸物 フルーツ	たいのもろみ焼 大学芋の汁かけ ほうれん草といかの 辛子マヨネーズ ご飯 吸物 香物 フルーツ	鶏肉の照焼 きのこ入白和え 香物 ところ天入もずく酢 ご飯 吸物 フルーツ	【イベント食】 ～秋味覚三味の癒し～ ・海鮮寿司盛合せ ・秋味覚天婦羅	
	洋食 中華	かつおの中華風たたき フライドポテトのベーコン巻 小松菜の梅肉和え ご飯 スープ フルーツ	豚肩肉の煮込み シーフードサラダ セロリの金平 ご飯 スープ フルーツ	まぐろのカルパッチョ 五色なます 揚げの八宝袋煮 ご飯 スープ フルーツ	鶏手羽肉のトマト煮 貝柱ときのこサラダ 青梗菜のみょうが和え ご飯 スープ フルーツ	フライ盛合せ ～タルタルソース～ アボカドとツナサラダ 大学芋の汁かけ ご飯 スープ フルーツ	シーフードクリームシチュー セロリ&アロエサラダ ところ天入もずく酢 ご飯 フルーツ	・治部煮 ・焼きたてポン酢ジュレ ・かに茶碗蒸し ・赤出し ・抹茶プリン	
	麺類	五目茶そば フライドポテトのベーコン巻 小松菜の梅肉和え かっぱ巻 甘酢生姜 フルーツ	しっぽくきし麺 冬瓜のえびかき卵あん セロリの金平 フルーツ 中巻寿司 甘酢生姜	すき焼風うどん 揚げの八宝袋煮 五色なます フルーツ 鉄火巻 甘酢生姜	天婦羅そば 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	五目にゅう麺 大学芋の汁かけ ほうれん草といかの 辛子マヨネーズ 洋風巻寿司 甘酢生姜	しっぽく稲庭うどん きのこ入白和え フルーツ セロリ&アロエサラダ おしんこ巻 甘酢生姜	※麺類でご予約願います。	
		859 蛋白質 30.4 脂質 29.9 塩分 4.5	698 蛋白質 25.7 脂質 20.9 塩分 3.7	698 蛋白質 25.7 脂質 20.9 塩分 3.7	698 蛋白質 25.7 脂質 20.9 塩分 3.7	698 蛋白質 25.7 脂質 20.9 塩分 3.7	698 蛋白質 25.7 脂質 20.9 塩分 3.7	698 蛋白質 25.7 脂質 20.9 塩分 3.7	698 蛋白質 25.7 脂質 20.9 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 9月 1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。