

【令和8年】

## サニーコート広島《週間献立表》

10月25日 ~ 10月 31日

|    |          | 25 日曜                                                      | 26 月曜                                                   | 27 火曜                                                 | 28 水曜                                                             | 29 木曜                                                | 30 金曜                                                  | 31 土曜                                                    | ハロウィン                                         |
|----|----------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 朝食 | 和食       | 赤魚の焼物<br>山芋とろろ<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                        | きのこの卵とし<br>納豆<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                      | 厚焼卵<br>キャバツとおくらの酢物<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物               | 焼さごし<br>えのきと白菜の煮浸し<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                           | 焼ししゃも<br>金時豆<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                    | 平天と野菜煮<br>納豆<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                      | 目玉焼<br>里芋の煮物<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                        | 509<br>蛋白質<br>21.2<br>脂質<br>11.8<br>塩分<br>2.7 |
|    | 洋食       | デニッシュパン<br>温緑黄色野菜サラダ<br>みそスープ<br>バナナ                       | くるみロール<br>南瓜ポタージュスープ<br>かにかまサラダ<br>バナナ                  | ミックスサンド<br>フルーツサラダ<br>みそスープ<br>ヤクルト                   | 広島レモンパン<br>さけフルクのチーズ焼<br>ハムサラダ みそスープ<br>バナナ                       | ロールパン<br>ミートオムレツ<br>アスパラサラダ みそスープ<br>バナナ             | ソフトロールパン<br>ほうれん草とベーコンソテー<br>みそスープ<br>バナナ              | 三角野菜サンド<br>ツナサラダ<br>みそスープ<br>ヤクルト                        | 550<br>蛋白質<br>17.4<br>脂質<br>23.1<br>塩分<br>2.4 |
| 昼食 | 和食       | 五目炊込み飯<br>アジフライ<br>ひじきの煮物<br>みそ汁 フルーツ 香物                   | 煮しめ<br>揚げ出し豆腐 香物<br>胡瓜のごま和え<br>ご飯 みそ汁 フルーツ              | かれのい明太子焼<br>高野豆腐の含め煮<br>ほうれん草のお浸し 香物<br>ご飯 吸物 フルーツ    | 牛丼<br>じゃこ入スクランブル<br>エッグサラダ<br>ブロッコリーの梅肉酢<br>みそ汁 フルーツ 香物           | さばの梅みそ煮<br>さつま芋のレーズン煮<br>切干大根の酢物 香物<br>ご飯 吸物 フルーツ    | いわしのしょうが煮<br>小松菜の炒り浸し<br>アスパラののり和え 香物<br>ご飯 みそ汁 フルーツ   | さばの竜田揚げ<br>小松菜のごま和え<br>かたろりのしょうが酢<br>ご飯 みそ汁 香物 フルーツ      | 612<br>蛋白質<br>22.1<br>脂質<br>18.1<br>塩分<br>2.9 |
|    | 洋食<br>中華 | ゆで豚のおろしと酢<br>じゃが芋のカレーソテー<br>ブロッコリーのゆかり和え<br>ご飯 スープ フルーツ    | 焼さけの玉ねぎソテー<br>きのこソテー<br>胡瓜のごま和え<br>ご飯 スープ フルーツ          | ごろごろ野菜キーマカレー<br>揚げ春巻 フルーツ<br>ほうれん草のお浸し<br>スープ 福神漬     | ロールキャバツのトマト煮<br>じゃこ入スクランブル<br>エッグサラダ<br>ブロッコリーの梅肉酢<br>ご飯 スープ フルーツ | 棒々鶏<br>さつま芋のレーズン煮<br>切干大根の酢物<br>ご飯 スープ フルーツ          | 南瓜コロケ<br>小松菜の炒り浸し<br>アスパラののり和え<br>ご飯 スープ フルーツ          | 豚肉のみそ焼<br>枝豆・海藻サラダ<br>小松菜のごま和え<br>ご飯 スープ フルーツ            | 623<br>蛋白質<br>19.3<br>脂質<br>22.1<br>塩分<br>2.9 |
|    | 麺類       | ワンタン白湯ラーメン<br>ひじきの煮物<br>ブロッコリーのゆかり和え<br>炊込みおにぎり 香物         | 牛肉・わかめそば<br>揚げ出し豆腐<br>胡瓜のごま和え<br>ちらし寿司 甘酢生姜             | 汁ビーフン<br>揚げ春巻<br>ほうれん草のお浸し<br>炒飯 福神漬                  | 豚キムチ焼うどん<br>じゃこ入スクランブル<br>エッグサラダ<br>スープ フルーツ<br>おにぎり 香物           | カレーうどん<br>さつま芋のレーズン煮<br>フルーツ<br>いなり寿司 甘酢生姜           | けんちんうどん<br>小松菜の炒り浸し<br>アスパラののり和え<br>ちらし寿司 甘酢生姜         | ソーメンちゃんぽん<br>枝豆・海藻サラダ<br>小松菜のごま和え 香物<br>焼おにぎり スープ        | 623<br>蛋白質<br>22.2<br>脂質<br>15.9<br>塩分<br>3.5 |
| 夕食 | 和食       | 穴子丼<br>冬瓜とえび団子の炊合せ<br>柿入白和え 赤出汁<br>フルーツ 奈良漬                | ハンバーグの<br>きのこあんかけ<br>六角里芋田楽<br>香菊の柚子浸し<br>ご飯 吸物 香物 フルーツ | 豚肩ロースのしょうが炒め<br>三色菜味温奴<br>青梗菜のくるみ浸し<br>ご飯 みそ汁 香物 フルーツ | あじの焼物<br>信田袋煮<br>三つ葉と大根の和え物<br>ご飯 吸物 香物 フルーツ                      | さけの黄金焼<br>鶏ささ身とれんこんの金平<br>小松菜のなめ苺和え<br>ご飯 吸物 香物 フルーツ | たいのしその実焼<br>あさりの炊合せ 香物<br>セロリと胡瓜の酢物<br>ご飯 吸物 フルーツ      | うなぎの蒲焼<br>厚揚げのそぼろ煮<br>春菊の湯葉浸し<br>ご飯 吸物 香物 デザート           | 653<br>蛋白質<br>29.9<br>脂質<br>20.1<br>塩分<br>3   |
|    | 洋食<br>中華 | 鶏手羽元と卵の<br>ゴマ油風味煮<br>柿入白和え<br>胡瓜とパプリカのピクルス風<br>ご飯 スープ フルーツ | 豚肉のホワイトソース<br>トマトとウィンナーのパン粉焼<br>春菊の柚子浸し<br>ご飯 スープ フルーツ  | すずきのアモンド焼<br>ポトフ (洋風おでん)<br>青梗菜のくるみ浸し<br>ご飯 フルーツ      | カキフライ盛合せ<br>サーモンマリネ<br>三つ葉と大根の和え物<br>ご飯 スープ フルーツ                  | 牛肉の五味ソース<br>中華ナムル<br>小松菜のなめ苺和え<br>ご飯 スープ フルーツ        | 豚肉のトマトソース<br>ズッキーニときのこの炒め物<br>セロリと胡瓜の酢物<br>ご飯 スープ フルーツ | かぼちゃグラタン<br>アロエフルーツサラダ<br>春菊の湯葉浸し スープ<br>洋風巻寿司 甘酢生姜 デザート | 769<br>蛋白質<br>31.9<br>脂質<br>33.1<br>塩分<br>3.7 |
|    | 麺類       | スパゲティオムレツ<br>冬瓜とえび団子の炊合せ<br>柿入白和え フルーツ<br>奈良漬巻 甘酢生姜        | 牛肉白葱うどん<br>トマトとウィンナーのパン粉焼<br>春菊の柚子浸し フルーツ<br>巻寿司 甘酢生姜   | 天婦羅そば<br>三色菜味温奴 フルーツ<br>青梗菜のくるみ浸し<br>ちらし寿司 甘酢生姜       | 牛肉甘煮にゅう麺<br>信田袋煮 フルーツ<br>三つ葉と大根の和え物<br>かっぱ巻 甘酢生姜                  | うなぎ・山菜そば<br>鶏ささ身とれんこんの金平<br>小松菜のなめ苺和え<br>ご飯物 香物 フルーツ | あなご茶そば<br>あさりの炊合せ フルーツ<br>セロリと胡瓜の酢物<br>奈良漬巻 甘酢生姜       | かに玉そば<br>厚揚げのそぼろ煮 デザート<br>春菊の湯葉浸し<br>洋風巻寿司 甘酢生姜          | 766<br>蛋白質<br>28.6<br>脂質<br>29<br>塩分<br>3.4   |

※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 10月20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。