【令和8年】

サニーコート広島≪週間献立表≫

11月 8日 ～ 11月14日

		8 日曜		9 月曜		10 火曜		11 水曜		12 木曜		13 金曜		14 土曜	
朝食	和食	焼さけ 白菜のしょうが和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 455 蛋白質 20.1 脂 質 10.3 塩 分 2.8	目玉焼 納 豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 471 蛋白質 22.3 脂 質 15.4 塩 分 2.7	ほっけの焼物 おくらともやしの和え物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 466 蛋白質 21.2 脂 質 11.8 塩 分 2.7	平天の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのなめ茸和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 391 蛋白質 13.8 脂 質 5.9 塩 分 2.7	さつま芋雑炊 さばの焼物 キャベツと胡瓜の酢物 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 477 蛋白質 20.4 脂 質 11.2 塩 分 2.9	いわし一夜干し焼 納 豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 489 蛋白質 22.4 脂 質 24.1 塩 分 3.4	さばのしょうが煮 なめ茸おろし ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 489 蛋白質 16.1 脂 質 14.4 塩 分 2.9
	洋食	ロールパン 白菜と落とし卵スープ 盛サラダ バナナ	エネルギー 425 蛋白質 19.7 脂 質 15.4 塩 分 2.7	広島レモンパン ツナとビーンズスープ ほうれん草サラダ バナナ	エネルギー 445 蛋白質 12.3 脂 質 20.1 塩 分 2.6	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	くるみロールパン スクランブルエッグ みそスープ 盛サラダ バナナ	エネルギー 423 蛋白質 13.9 脂 質 20.1 塩 分 2.9	ミルクブレッド ベーコン入野菜炒め みそスープ バナナ	エネルギー 333 蛋白質 10.3 脂 質 14 塩 分 2.7	デニッシュパン ハムポテトサラダ みそスープ バナナ	エネルギー 524 蛋白質 14.6 脂 質 25.5 塩 分 3	フルーツサンド (デザート系の甘いサンド) ウィンナーサラダ みそスープ ヤクルト	エネルギー 550 蛋白質 17.4 脂 質 23.1 塩 分 2.4
昼食	和食	焼さばの大葉おろし さつま芋のレーズン煮 きのことﾌﾞﾛｯｺﾘｰの酢物 ご飯 みそ汁 香物 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 603 蛋白質 18.1 脂 質 15.9 塩 分 2.8	さんまの塩焼 切昆布の炒り煮 絹さやともやしの酢物 ご飯 みそ汁 香物 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 663 蛋白質 23.4 脂 質 23.1 塩 分 3.1	おでん 大豆入り ほうれん草ソテー いんげんのおかか酢 ご飯 みそ汁 香物 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 555 蛋白質 22.8 脂 質 19.9 塩 分 2.9	さけの明太子ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 さつま芋のレモン煮 胡瓜と大根の酢物 ご飯 みそ汁 香物 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 663 蛋白質 20 脂 質 28 塩 分 3.5	南瓜コロッケ 肉団子のしぐれ煮 カリフラワーの酢物 ﾌﾙｰﾂ ご飯 豆腐汁 香物	エネルギー 591 蛋白質 21.1 脂 質 23 塩 分 2.7	穴子ちらし寿司 つみれとがんもの炊合せ 小松菜の辛子和え みそ汁 甘酢生姜 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 598 蛋白質 26.7 脂 質 19.4 塩 分 3.4	色々きのこ炊込み飯 はんぺんの磯部揚げ 高野豆腐の煮合せ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの大葉浸し みそ汁 香物 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 648 蛋白質 25.9 脂 質 26.7 塩 分 3.7
	洋食 中華	ビビンバ丼 じゃこサラダ ﾌﾙｰﾂ さつま芋のレーズン煮 中華ｽｰﾌﾟ 紅生姜	エネルギー 659 蛋白質 28.7 脂 質 22.4 塩 分 3.2	酢 豚 南瓜サラダ 切昆布の炒り煮 ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 731 蛋白質 20.1 脂 質 26.4 塩 分 3.4	チキンライス 卵・かにかまサラダ 大豆入り ほうれん草ソテー わかめスープ 福神漬	エネルギー 645 蛋白質 26 脂 質 20.3 塩 分 3.1	麻婆なす豆腐丼 揚春巻き 胡瓜と大根の酢物 スープ ﾌﾙｰﾂ 紅生姜	エネルギー 675 蛋白質 28.4 脂 質 23.6 塩 分 3.4	かれいのピザ風チーズ焼 ひじきのごま風味煮 カリフラワーの酢物 ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 643 蛋白質 25.6 脂 質 23 塩 分 3.1	カツカレーライス ミックスサラダ 小松菜の辛子和え スープ ﾌﾙｰﾂ 福神漬	エネルギー 802 蛋白質 25.7 脂 質 29.6 塩 分 6.2	りんごと鶏肉の はちみつ煮 豆腐とｺｰﾝサラダ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの大葉浸し ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 623 蛋白質 20.4 脂 質 17.4 塩 分 2.8
	麺類	えび天そば じゃこサラダ さつま芋のレーズン煮 散らし寿司 甘酢生姜	エネルギー 693 蛋白質 28.2 脂 質 20.3 塩 分 3.5	牛肉おぼろそば 南瓜サラダ 切昆布の炒り煮 いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 659 蛋白質 26.7 脂 質 15.7 塩 分 4.3	カレーうどん 卵・かにかまサラダ 大豆入り ほうれん草ソテー ふりかけおにぎり 香物	エネルギー 690 蛋白質 27.7 脂 質 21.1 塩 分 4	舞茸甘辛煮の 月見にゅう麺 揚春巻き さつま芋のレモン煮 いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 672 蛋白質 27.1 脂 質 19.2 塩 分 3.3	豚汁うどん ひじきのごま風味煮 カリフラワーの酢物 おにぎり 香物	エネルギー 675 蛋白質 19.9 脂 質 18.1 塩 分 3.7	塩ラーメン つみれとがんもの炊合せ ミックスサラダ 焼おにぎり 香物	エネルギー 725 蛋白質 15.7 脂 質 12.3 塩 分 4.4	きのこ梅しそにゅう麺 はんぺんの磯部揚げ 高野豆腐の煮合せ 炊込おにぎり 香物	エネルギー 685 蛋白質 25.3 脂 質 26.9 塩 分 4.2
夕食	和食	すき焼風豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ うなぎの三杯酢 ﾌﾙｰﾂ 小松菜のゆず浸し ご飯 吸物 香物	エネルギー 644 蛋白質 24.1 脂 質 22.6 塩 分 3.3	かつおのたたき 根菜のごった煮 青梗菜のゆず和え ﾌﾙｰﾂ ご飯 吸物 香物	エネルギー 623 蛋白質 22.2 脂 質 20.3 塩 分 3.2	たいの田楽焼 ミニ天婦羅 ﾌﾙｰﾂ きのこと胡瓜の和え物 ご飯 吸物 香物	エネルギー 666 蛋白質 22.1 脂 質 23.9 塩 分 3.3	すずきのゆず風味煮 いかの酢みそかけ 春菊の梅肉浸し ﾌﾙｰﾂ ご飯 吸物 香物	エネルギー 634 蛋白質 19.7 脂 質 19.1 塩 分 3.2	ぶりの照焼 貝柱と切昆布の卵とじ ほうれん草のしそ和え ご飯 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 3.2	あじの南蛮漬 厚揚げとなす田楽 栗と南瓜のいとこ煮 ご飯 吸物 香物 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 655 蛋白質 20.4 脂 質 18.4 塩 分 3	カキフライ～ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ～ ミニ肉じゃが 大根のゆず生酢 ﾌﾙｰﾂ ご飯 赤出汁 香物	エネルギー 694 蛋白質 29.4 脂 質 26.8 塩 分 2.9
	洋食 中華	たいのﾑﾆｴﾙ～生姜ｿｰｽ～ 里芋とひき肉のﾏｯｼｭｻﾗﾀﾞ 小松菜のゆず浸し ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 640 蛋白質 21.9 脂 質 18.4 塩 分 2.7	ﾌﾟﾚｰﾝｵﾑﾚﾂ～ﾊﾔｼｿｰｽ～ えびのパン粉焼 青梗菜のゆず和え ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 735 蛋白質 26.3 脂 質 28.9 塩 分 3.5	海鮮白湯ソテー 牛焼肉サラダ きのこと胡瓜の和え物 ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 698 蛋白質 30.4 脂 質 30.1 塩 分 3.4	エビフライ～ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ～ ポトフ（洋風おでん） 春菊の梅肉浸し ご飯 フルーツ	エネルギー 689 蛋白質 29.4 脂 質 25.4 塩 分 3	ハンバーグステーキ 貝柱と切昆布の卵とじ ほうれん草のしそ和え ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 664 蛋白質 22.2 脂 質 25.4 塩 分 3.2	牛肉のスタミナ焼 厚揚げとなす田楽 栗と南瓜のいとこ煮 ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 698 蛋白質 30.4 脂 質 30.1 塩 分 3.4	豚ロースの香草焼 あさりとにんにく芽炒め 具沢山水ギョーザ ご飯 フルーツ	エネルギー 679 蛋白質 32.2 脂 質 30.7 塩 分 3.2
	麺類	長崎皿うどん （焼そば揚げ細麺） 里芋とひき肉のﾏｯｼｭｻﾗﾀﾞ 小松菜のゆず浸し ﾌﾙｰﾂ 大葉福神漬巻 甘酢生姜	エネルギー 733 蛋白質 29.1 脂 質 28.9 塩 分 3.9	鴨肉照焼うどん えびのパン粉焼 ﾌﾙｰﾂ 青梗菜のゆず和え 巻寿司 甘酢生姜	エネルギー 683 蛋白質 23.4 脂 質 25.9 塩 分 3.4	穴子とろろ茶そば ミニ天婦羅 ﾌﾙｰﾂ きのこと胡瓜の和え物 奈良漬巻 甘酢生姜	エネルギー 671 蛋白質 19.2 脂 質 26.1 塩 分 3.5	しっぽくきし麺 いかの酢みそかけ 春菊の梅肉浸し ﾌﾙｰﾂ おしんこ巻 甘酢生姜	エネルギー 668 蛋白質 19.8 脂 質 19.1 塩 分 3.7	担々麺（ピリ辛） 貝柱と切昆布の卵とじ ほうれん草のしそ和え レタス炒飯 福神漬 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 691 蛋白質 20.3 脂 質 29.1 塩 分 4.2	シーフードお好み焼 厚揚げとなす田楽 栗と南瓜のいとこ煮 にぎり寿司 甘酢生姜 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 685 蛋白質 22.6 脂 質 22.1 塩 分 4	牛肉焼ビーフン 具沢山水ギョーザ 大根のゆず生酢 ﾌﾙｰﾂ 洋風巻寿司 甘酢生姜	エネルギー 701 蛋白質 29.1 脂 質 26.8 塩 分 3.1

※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 11月 3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:ｼｭｶﾞｰ，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。