

【令和8年】

サニーコート広島《週間献立表》

11月 1日 ~ 11月 7日

		11/1 日曜	お朔日	2 月曜	3 火曜	4 水曜	5 木曜	6 金曜	7 土曜	夕食 イベント					
朝食	和食	いわしの一夜干焼 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 421 蛋白質 18.1 脂質 9.8 塩分 3.3	焼かまぼこ 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 485 蛋白質 19.6 脂質 14.9 塩分 2.8	焼さごし 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 434 蛋白質 20 脂質 8.8 塩分 2.7	厚焼卵 胡瓜の塩昆布和え 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 3.2	南瓜雑炊 焼さけ 山芋とろろ みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 492 蛋白質 23.9 脂質 14.9 塩分 3	ごぼう天と野菜煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 435 蛋白質 18.1 脂質 4.9 塩分 3.4	焼さば キャベツと胡瓜の酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 448 蛋白質 16.6 脂質 9.6 塩分 2.5
	洋食	豆乳パン スクランブルエッグ みそスープ 盛サラダ パナナ	エネルギー 423 蛋白質 13.9 脂質 20.1 塩分 2.9	レーズンくるみロールパン 白菜と温卵スープ ブロッコリーサラダ パナナ	エネルギー 469 蛋白質 20.8 脂質 16.4 塩分 2.8	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	ミルクパン ベーコン入野菜炒め みそスープ パナナ	エネルギー 405 蛋白質 13.4 脂質 19.1 塩分 2.8	ロールパン ハム入ポテトサラダ みそスープ パナナ	エネルギー 406 蛋白質 15.4 脂質 14.3 塩分 2.8	広島レモンパン じゃが芋のバター焼 盛サラダ みそスープ パナナ	エネルギー 435 蛋白質 10.4 脂質 19.7 塩分 1.6	野菜サンド プチ目玉焼 みそスープ ヤクルト	エネルギー 513 蛋白質 15.6 脂質 16.6 塩分 3
昼食	和食	親子丼 紅生姜 厚揚げと里芋の煮物 ブロッコリーの味噌酢 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 599 蛋白質 26.1 脂質 17.4 塩分 3.5	焼さけのきのこソース さつま芋のレーズン煮 かき揚げのゆかり和え ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 625 蛋白質 26.6 脂質 14.2 塩分 2.4	あじの梅煮 切昆布のごま油煮 かにかまと胡瓜のお浸し ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 497 蛋白質 22.8 脂質 5.9 塩分 3.2	焼太刀魚の味噌酢かけ 切干大根の煮物 小松菜の大葉浸し ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 621 蛋白質 19.4 脂質 19.4 塩分 2.8	豚肉の大葉炒め 大学芋 フルーツ ほうれん草の梅肉和え ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 637 蛋白質 24.1 脂質 19.8 塩分 2.5	五目炊込み飯 さけフライ・外付け・スー 小松菜の辛子酢 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 655 蛋白質 23.9 脂質 27.9 塩分 3.9	かれいのしょうが焼 山菜とひじきの炒り煮 絹さやのお浸し フルーツ ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 611 蛋白質 23 脂質 27.1 塩分 2.6
	洋食 中華	さばの加衣揚げ 南瓜サラダ ブロッコリーの味噌酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 632 蛋白質 32.1 脂質 23.5 塩分 2.8	エビと豆腐のごま風味煮 ほうれん草サラダ かき揚げのゆかり和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 741 蛋白質 28.2 脂質 25.1 塩分 3.1	肉団子の中華あんかけ 春雨サラダ 切昆布のごま油煮 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 602 蛋白質 21.6 脂質 16.9 塩分 2.8	鶏肉と豆のクリーム煮込 切干大根の煮物 小松菜の大葉浸し ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 648 蛋白質 25.1 脂質 22.1 塩分 2.3	ロールキャベツグラタン 大学芋 ほうれん草の梅肉和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 741 蛋白質 28.2 脂質 25.1 塩分 3.1	豚肉とにんにく芽炒め ビーンズサラダ 小松菜の辛子酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 603 蛋白質 23.9 脂質 19.1 塩分 2.9	ハヤシライス 軟ごぼうとじゃこサラダ 絹さやのお浸し フルーツ スープ 福神漬	エネルギー 678 蛋白質 24.3 脂質 15.6 塩分 4.4
	麺類	牛肉・梅おろしにゅう麺 厚揚げと里芋の煮物 南瓜サラダ ちらし寿司 甘酢生姜	エネルギー 559 蛋白質 22.3 脂質 11.2 塩分 3.3	ミートスパゲティ ほうれん草サラダ スープ フルーツ パン	エネルギー 712 蛋白質 18.5 脂質 15.7 塩分 4.4	たこ焼付やきそば かにかまと胡瓜のお浸し 切昆布のごま油煮 焼おにぎり 香物	エネルギー 667 蛋白質 23.4 脂質 23.5 塩分 3.2	かき揚げそば 切干大根の煮物 小松菜の大葉浸し いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 662 蛋白質 18.4 脂質 12.1 塩分 3.5	しょうゆラーメン 大学芋 ほうれん草の梅肉和え 炒飯 福神漬	エネルギー 712 蛋白質 18.5 脂質 15.7 塩分 4.4	きのこ山菜うどん 蒸しゅうまい ビーンズサラダ 炊込おにぎり 香物	エネルギー 659 蛋白質 26.1 脂質 16.7 塩分 4.9	けんちんにゅう麺 軟ごぼうとじゃこサラダ 絹さやのお浸し いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 669 蛋白質 24.9 脂質 22.7 塩分 3.5
夕食	和食	赤飯 はまちのお造り 高野豆腐と鮎の煮合せ 三色なます ご飯 吸物 フルーツ	エネルギー 589 蛋白質 28.4 脂質 26.1 塩分 2.9	ぶり大根 銀杏入卵の花 五色なます 香物 ご飯 赤出汁 フルーツ	エネルギー 625 蛋白質 26.9 脂質 16.4 塩分 2.4	あなご・旬野菜の揚げ出し 蓮根とがんもの炊合せ 焼なすのしょうが酢 ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	エネルギー 667 蛋白質 22.3 脂質 22.4 塩分 2.8	さわらの海鮮みそ焼 南瓜と豚肉の梅酒煮 もずくのみょうが酢 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	エネルギー 601 蛋白質 28.7 脂質 26.3 塩分 2.4	すずきの唐揚げ 信田袋の炊合せ ニラともやしの酢みそ ご飯 吸物 フルーツ 香物	エネルギー 635 蛋白質 29.7 脂質 23.1 塩分 3	あじの南蛮漬け 豆腐の三つ葉あんかけ 青梗菜のゆず浸し ご飯 吸物 フルーツ 香物	エネルギー 645 蛋白質 24.5 脂質 24.1 塩分 3.3	【夕食イベント】 「夢の紅彩」 にぎり寿司 (まぐろ・ぶり・サーモン・イクラ...) 筑前風ごった煮	エネルギー 819 蛋白質 29.8 脂質 30.1 塩分 4.2
	洋食 中華	鶏肉の甘栗煮 シーフードサラダ 三色なます ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 667 蛋白質 26.2 脂質 20.3 塩分 3	鴨肉がーリックステーキ 貝柱とアスパラのフルーツ煮 銀杏入卵の花 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 677 蛋白質 24 脂質 19.7 塩分 2.8	メンチカツカレーライス 蓮根とがんもの炊合せ アロエサラダ スープ フルーツ 福神漬	エネルギー 702 蛋白質 26.9 脂質 26.1 塩分 4.7	豚ひれ肉のバーニョ 南瓜と豚肉の梅酒煮 もずくのみょうが酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 721 蛋白質 23.1 脂質 29 塩分 3.2	洋風炊込み飯 鶏肉のから揚げ アボカドと海藻サラダ スープ フルーツ 福神漬	エネルギー 745 蛋白質 32.1 脂質 30 塩分 3.8	牛肉ソテー〜デミタス〜 厚揚げのじゃこチキンス 青梗菜のゆず浸し ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 721 蛋白質 23.1 脂質 29 塩分 3.2	かぶのあんかけ きのこあさりの時雨煮 海老つみれ汁 甘酢生姜 コーヒースー	エネルギー 819 蛋白質 29.8 脂質 30.1 塩分 4.2
	麺類	天婦羅にゅう麺 高野豆腐と鮎の煮合せ 三色なます フルーツ にぎり寿司 甘酢生姜	エネルギー 669 蛋白質 28.5 脂質 21.1 塩分 3.6	肉みそうどん 銀杏入卵の花 五色なます フルーツ じゃこいなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 708 蛋白質 26.1 脂質 15.9 塩分 3.8	あさり入柳川にゅう麺 蓮根とがんもの炊合せ アロエサラダ フルーツ 洋風巻寿司 甘酢生姜	エネルギー 689 蛋白質 25.6 脂質 23.4 塩分 3.5	五目うどん 南瓜と豚肉の梅酒煮 もずくのみょうが酢 フルーツ かっぱ巻 甘酢生姜	エネルギー 698 蛋白質 21.3 脂質 13.9 塩分 3.6	牛肉とろろ温卵茶そば 信田袋の炊合せ アボカドと海藻サラダ ご飯物 フルーツ 福神漬	エネルギー 687 蛋白質 26.9 脂質 25.1 塩分 3.6	しっぽくし麺 豆腐の三つ葉あんかけ 青梗菜のゆず浸し 巻寿司 フルーツ 甘酢生姜	エネルギー 690 蛋白質 26.4 脂質 22.5 塩分 3.4	豆腐ステーキ・牛肉ソテー 風呂吹き大根 フルーツ ハカサダ ご飯 スープ ※洋食でご予約願います。	エネルギー 651 蛋白質 31.2 脂質 22.9 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 10月27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。