【令和8年】

サニーコート広島≪週間献立表≫

11月15日 ～ 11月21日

		15 日曜		16 月曜		17 火曜		18 水曜		19 木曜	夕食ミニイベント	20 金曜		21 土曜	
朝食	和食	さつま揚げの煮物 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 496 蛋白質 19.3 脂質 15.4 塩分 2.5	厚焼卵 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 477 蛋白質 22.5 脂質 12 塩分 2.9	ごぼう天と野菜煮 じゃこおろし ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 401 蛋白質 13.4 脂質 4.9 塩分 2.6	焼ししゃも 絹さやとｷｬﾍﾞﾂの和え物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 434 蛋白質 17.4 脂質 9.8 塩分 3.2	里芋雑炊 赤魚の焼物 納豆 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 488 蛋白質 22.1 脂質 16.4 塩分 3.2	豆腐とほうれん草の卵とじ 胡瓜のしょうが酢 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 454 蛋白質 17.5 脂質 10.3 塩分 2.6	焼さば 白菜の塩昆布和え 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 2.9
	洋食	ﾚｰｽﾞﾝくるみﾛｰﾙﾊﾟﾝ かにかまﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ みそスープ バナナ	エネルギー 456 蛋白質 15.6 脂質 16.6 塩分 2.6	野菜サンド ツナサラダ みそスープ ヤクルト	エネルギー 456 蛋白質 12.9 脂質 18.4 塩分 2.8	バター風味パン ｳｨﾝﾅｰ入ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 盛ｻﾗﾀﾞ みそｽｰﾌﾟ バナナ	エネルギー 518 蛋白質 11.2 脂質 26 塩分 2.4	ロールパン 南瓜ポタージュｽｰﾌﾟ じゃこサラダ バナナ	エネルギー 431 蛋白質 13 脂質 19.5 塩分 2.8	デニッシュパン ハッシュドポテト さけフレークサラダ みそｽｰﾌﾟ バナナ	エネルギー 525 蛋白質 14.7 脂質 24.1 塩分 3.3	広島レモンパン 具沢山根菜スープ ハムサラダ バナナ	エネルギー 435 蛋白質 19.7 脂質 14.9 塩分 2.7	ミックスサンド ほうれん草ｻﾗﾀﾞ 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 2.6
昼食	和食	うなぎちらし寿司 南瓜と大根のそぼろ煮 厚揚げのしそポン酢 カリフラワーのごま和え みそ汁 甘酢生姜 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 645 蛋白質 29.1 脂質 28.4 塩分 3.4	さばのみそ煮 豚肉とひじきの煮物 ｷｬﾍﾞﾂのレモン酢 ご飯 吸物 香物 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 604 蛋白質 27.1 脂質 23.1 塩分 2.9	さわらの香味焼 さつま芋とがんもの旨煮 ブロッコリーの甘酢 ご飯 みそ汁 香物 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 602 蛋白質 24.7 脂質 20.1 塩分 3	肉じゃが 煮だし大根のなめ茸かけ 絹さやと胡瓜の酢物 ご飯 みそ汁 香物 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 589 蛋白質 20.8 脂質 14 塩分 3	揚豚肉の野菜あんかけ 春雨と胡瓜の酢物 小松菜のお浸し ご飯 吸物 香物 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 649 蛋白質 25.1 脂質 29.9 塩分 2.8	牛肉コロッケ じゃこ煮〆 もやしのゆかり酢 ご飯 みそ汁 香物 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 645 蛋白質 29.1 脂質 28.4 塩分 3.4	さけの白すりごま焼 里芋と油揚げ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの三杯酢 ご飯 みそ汁 香物 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 602 蛋白質 25.9 脂質 23.4 塩分 2.9
	洋食 中華	エビマヨネーズ 厚揚げのしそポン酢 カリフラワーのごま和え ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 655 蛋白質 24.9 脂質 23.1 塩分 3.1	ハヤシライス (ミニエビフライのせ) 温奴 フルーツサラダ スープ 福神漬	エネルギー 697 蛋白質 23.5 脂質 23.4 塩分 4	かにｸﾘｰﾑコロッケ 豚しゃぶサラダ ブロッコリーの甘酢 ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 672 蛋白質 26.4 脂質 28.1 塩分 3.1	さけのムニエル ﾍﾞｰｺﾝと白菜のｼﾅﾓﾝ煮 絹さやと胡瓜の酢物 ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 602 蛋白質 27.5 脂質 16.6 塩分 2.9	かれいのｵｰﾛﾗｿｰｽ ツナ＆ﾆﾝﾆｸ芽ソテー 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	トマトシチュー ウィンナーサラダ もやしのゆかり酢 ご飯 フルーツ	エネルギー 656 蛋白質 23.5 脂質 25.1 塩分 3.2	おろし豚かつ 豆腐・小松菜サラダ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの三杯酢 ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 657 蛋白質 25.4 脂質 22.1 塩分 3
	麺類	焼うどん 厚揚げのしそポン酢 カリフラワーのごま和え いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 687 蛋白質 25.2 脂質 22.7 塩分 3.4	かき揚げそば 豚肉とひじきの煮物 フルーツサラダ ちらし寿司 甘酢生姜	エネルギー 681 蛋白質 24.5 脂質 22.9 塩分 3.5	きつねうどん 豚しゃぶサラダ ブロッコリーの甘酢 焼おにぎり 香物	エネルギー 678 蛋白質 24 脂質 22.1 塩分 3.4	柳川風にゅう麺 煮だし大根のなめ茸かけ ﾍﾞｰｺﾝと白菜のｼﾅﾓﾝ煮 おにぎり 香物	エネルギー 688 蛋白質 24.9 脂質 26.4 塩分 3.4	牛肉ねぎそば ツナ＆ﾆﾝﾆｸ芽ソテー 小松菜のお浸し ちらし寿司 甘酢生姜	エネルギー 678 蛋白質 23.1 脂質 20.1 塩分 3.3	豚汁うどん じゃこ煮〆 香物 ウィンナーサラダ ふりかけおむすび	エネルギー 715 蛋白質 25.2 脂質 26.1 塩分 3.6	とんこつにゅう麺 豆腐・小松菜サラダ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの三杯酢 炒飯 福神漬	エネルギー 671 蛋白質 22 脂質 26.1 塩分 4
夕食	和食	さんまの幽庵焼 豆腐の挽肉包み揚げ 水菜の炒浸し ご飯 吸物 香物 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 659 蛋白質 26.5 脂質 23.9 塩分 3.1	はまちの大葉 おろしソテー 牛肉と柔らかごぼうの炒煮 なすの三つ葉あんかけ ご飯 吸物 香物 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 644 蛋白質 27.1 脂質 24.2 塩分 3.3	うなぎのかば焼 六角里芋田楽 ところ天酢物 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	たいの塩こうじ焼 鶏肉と冬瓜煮 ほうれん草のみょうが和え ご飯 みそ汁 香物 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 650 蛋白質 25 脂質 23.1 塩分 2.9	ぶりのお刺身 茶碗蒸し きのこグラタン 青梗菜の柚子浸し ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 633 蛋白質 29.3 脂質 23 塩分 3.2	穴子の照焼 栗と南瓜のいとこ煮 ﾌﾙｰﾂ セロリとアロエの酢物 ご飯 赤出汁 奈良漬	エネルギー 651 蛋白質 21 脂質 19.9 塩分 3	串揚げ盛合せ うざく ﾌﾙｰﾂ ほうれん草のくるみ和え ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 669 蛋白質 23.1 脂質 22.4 塩分 3.1
	洋食 中華	甘栗グラタン 棒々鶏サラダ 水菜の炒浸し ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 707 蛋白質 27 脂質 29 塩分 2.8	カキフライの ガーリックソース 牛肉と柔らかごぼうの炒煮 なすの三つ葉あんかけ ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 682 蛋白質 29.1 脂質 27.4 塩分 3.3	鶏手羽元ポトフ (コンソメ味洋風おでん) いかのリング揚げ グリーンサラダ ご飯 フルーツ	エネルギー 707 蛋白質 27 脂質 29 塩分 2.8	回鍋肉 (豚肉とｷｬﾍﾞﾂの四川炒め) 春雨中華サラダ ほうれん草のみょうが和え ご飯 かき卵ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 669 蛋白質 22.5 脂質 22.3 塩分 3.2	“ボジョレ・ヌーヴォー”解禁日 骨付鶏もも肉ﾛｰｽﾄ ～さっぱりﾚﾓﾝｿｰｽ～ きのこグラタン ご飯 青梗菜の柚子浸し ﾄﾏﾄ風味ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 693 蛋白質 29.7 脂質 30.5 塩分 3.4	豚肉ロースソテー 栗と南瓜のいとこ煮 セロリとアロエの酢物 ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 678 蛋白質 21.2 脂質 26.2 塩分 3.1	中華風かつおのタタキ ジャンボ蒸しゅうまい ほうれん草のくるみ和え ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 678 蛋白質 26.1 脂質 25.2 塩分 3.1
	麺類	チャンポン麺 豆腐の挽肉包み揚げ 水菜の炒浸し 高菜炒飯 福神漬 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 712 蛋白質 23.4 脂質 26.1 塩分 4.2	釜揚げうどん 牛肉と柔らかごぼうの炒煮 なすの三つ葉あんかけ おしんこ巻 甘酢生姜 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 711 蛋白質 27 脂質 27.2 塩分 4.2	ドライカレーパスタ いかのリング揚げ ﾌﾙｰﾂ グリーンサラダ にぎり寿司 甘酢生姜	エネルギー 703 蛋白質 26.1 脂質 26.3 塩分 4.2	天婦羅そば 鶏肉と冬瓜煮 ﾌﾙｰﾂ ほうれん草のみょうが和え 穴子手まり寿司 甘酢生姜	エネルギー 708 蛋白質 25.9 脂質 26.7 塩分 3.5	鍋焼うどん きのこグラタン ﾌﾙｰﾂ 青梗菜の柚子浸し にぎり寿司 甘酢生姜	エネルギー 690 蛋白質 26.9 脂質 23.8 塩分 3.5	北海みそラーメン 栗と南瓜のいとこ煮 ﾌﾙｰﾂ セロリとアロエの酢物 ザーサイ炒飯 福神漬	エネルギー 705 蛋白質 25.1 脂質 20.3 塩分 3.8	五目茶そば ジャンボ蒸しゅうまい うざく ﾌﾙｰﾂ 奈良漬巻 甘酢生姜	エネルギー 684 蛋白質 24.2 脂質 22.6 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　11月10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。