【令和8年】

サニーコート広島≪週間献立表≫

11月22日 ～ 11月28日

		22 日曜		23 月曜		24 火曜		25 水曜		26 木曜		27 金曜		28 土曜	
朝食	和食	いわしの一夜干し焼 胡瓜のなめこ和え 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	さつま揚げの煮物 おろし納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 447 蛋白質 17 脂質 8.2 塩分 2.7	赤魚の粕漬焼 えのきと白菜の酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 399 蛋白質 16.4 脂質 7.6 塩分 2.9	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	梅雑炊 焼さば 香物 白菜の甘みそ和え みそ汁 味付のり	エネルギー 489 蛋白質 21 脂質 11 塩分 3.1	平天と野菜煮 じゃこ納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 451 蛋白質 17.3 脂質 8.9 塩分 2.8	目玉焼 ごぼうのやわらか金平 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 422 蛋白質 14.2 脂質 7.3 塩分 2.6
	洋食	ミルクパン ツナ温野菜サラダ みそスープ バナナ	エネルギー 379 蛋白質 16.9 脂質 16.7 塩分 2.8	ロールパン 根菜と豆のスープ じゃこサラダ バナナ	エネルギー 425 蛋白質 18.9 脂質 17.4 塩分 2.7	野菜サンド スクランブルエッグｻﾗﾀﾞ みそスープ ヤクルト	エネルギー 502 蛋白質 16.9 脂質 25.1 塩分 2.7	豆乳パン ハムさつま芋サラダ みそスープ バナナ	エネルギー 380 蛋白質 15.4 脂質 11.7 塩分 2.9	ﾚｰｽﾞﾝくるみﾛｰﾙﾊﾟﾝ 落とし卵の野菜ｽｰﾌﾟ ブロッコリーサラダ バナナ	エネルギー 443 蛋白質 20.3 脂質 15.6 塩分 2.7	デニッシュパン ｳｨﾝﾅｰ入野菜炒め みそスープ バナナ	エネルギー 502 蛋白質 11.3 脂質 19.8 塩分 2.7	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
昼食	和食	たち魚の揚浸し 五目ひじきの煮物 胡瓜ともやしの酢物 ご飯 吸物 香物 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 601 蛋白質 27.2 脂質 12.9 塩分 2.8	さばのうま煮 竹輪と切干大根の酢煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのゆかり浸し ご飯 みそ汁 香物 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 602 蛋白質 23.1 脂質 20.9 塩分 3	肉豆腐 小松菜ソテー ｶﾘﾌﾗﾜｰのおかか酢 ご飯 吸物 香物 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 587 蛋白質 23.4 脂質 20.4 塩分 2.9	きのこ・あさり炊込み飯 かれいの梅肉しそ焼 ほうれん草のわさび和え みそ汁 香物 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 555 蛋白質 19.1 脂質 11.9 塩分 3.3	うなぎとニラ卵炒め れんこん入ひじき煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰと胡瓜の酢物 ご飯 みそ汁 香物 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 623 蛋白質 20.4 脂質 22.4 塩分 2.9	鶏唐揚げのおろし煮 大学芋 ﾌﾙｰﾂ おくらのおかか酢 ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 645 蛋白質 25.1 脂質 23.4 塩分 2.9	小いわしの天婦羅 がんもの炊合せ ほうれん草のごま浸し ご飯 みそ汁 香物 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 643 蛋白質 22.4 脂質 20.4 塩分 2.9
	洋食 中華	麻婆豆腐なす春雨（辛） 五目ひじきの煮物 ほうれん草サラダ ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 641 蛋白質 22.1 脂質 22.3 塩分 3.4	カレーライス ツナ＆コーン豆腐ｻﾗﾀﾞ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのゆかり浸し ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ 福神漬	エネルギー 684 蛋白質 26.1 脂質 25.5 塩分 4.2	あじフライ ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂのトマト煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのおかか酢 ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 687 蛋白質 27.9 脂質 22.1 塩分 3.1	ハッシュドビーフ ビーンズ大根サラダ ほうれん草のわさび和え ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ 福神漬	エネルギー 653 蛋白質 22.4 脂質 23.9 塩分 3	ポークチャップ 春巻の枝豆あん ｶﾘﾌﾗﾜｰと胡瓜の酢物 ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 688 蛋白質 27.1 脂質 26.4 塩分 3.4	八宝野菜炒め 豆腐のなめ茸おろし 大学芋 ﾌﾙｰﾂ ご飯 スープ	エネルギー 623 蛋白質 23.4 脂質 22.1 塩分 2.9	えび玉 大豆大葉サラダ ほうれん草のごま浸し ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 676 蛋白質 26.1 脂質 26.4 塩分 3.2
	麺類	ミートスパゲティー ほうれん草サラダ フルーツ パン スープ	エネルギー 706 蛋白質 29.8 脂質 27.4 塩分 3.8	ソーメンチャンプルー 蒸しゅうまい ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのゆかり浸し 焼おにぎり 香物	エネルギー 709 蛋白質 22.9 脂質 27.4 塩分 4	和風ラーメン ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂのトマト煮 小松菜ソテー のり巻むすび 香物	エネルギー 688 蛋白質 23.4 脂質 23.9 塩分 4	五目にゅう麺 ビーンズ大根サラダ ほうれん草のわさび和え 炊込おにぎり 香物	エネルギー 667 蛋白質 20.1 脂質 19.5 塩分 3.4	月見きつねそば 春巻の枝豆あん ｶﾘﾌﾗﾜｰと胡瓜の酢物 いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 692 蛋白質 23.4 脂質 22.6 塩分 3.8	えび天うどん 豆腐のなめ茸おろし 大学芋 ちらし寿司 甘酢生姜	エネルギー 723 蛋白質 22.3 脂質 25.1 塩分 3.6	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰグラタン 大豆大葉サラダ ほうれん草のごま浸し パン スープ	エネルギー 688 蛋白質 20.7 脂質 17.9 塩分 4
夕食	和食	すき焼風旨煮 豆腐のきのこあんかけ 芽かぶの山芋和え 香物 ご飯 みそ汁 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 642 蛋白質 21 脂質 23.9 塩分 2.9	さわらのけんちん焼 ごまみそミニ肉じゃが 三色なます ﾌﾙｰﾂ ご飯 吸物 香物	エネルギー 654 蛋白質 26.4 脂質 22.6 塩分 3	さけの若狭焼 六角里芋のそぼろ煮 柿入り白和え ﾌﾙｰﾂ ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 642 蛋白質 21 脂質 26.7 塩分 2.9	カキフライ～ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ～ 京しゅうまい ﾌﾙｰﾂ 南瓜のプルーン煮 ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 665 蛋白質 26.1 脂質 22.4 塩分 3.3	さんまの塩焼 厚揚げと小松菜の煮浸し ところ天入酢物 ﾌﾙｰﾂ ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 668 蛋白質 23.6 脂質 26.9 塩分 3	すずきの照焼 揚げなすと鶏肉の香味煮 大根と干しエビの酢物 ご飯 吸物 香物 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 664 蛋白質 29.1 脂質 25.1 塩分 3.1	たいのお造り えびと南瓜煮 香物 春菊のゆず和え ご飯 吸物 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 619 蛋白質 29.2 脂質 17.6 塩分 3
	洋食 中華	かれいの竜田揚げ 豆腐のきのこあんかけ 芽かぶの山芋和え ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 683 蛋白質 26.1 脂質 25.6 塩分 3.1	季節の洋風天婦羅 ごまみそミニ肉じゃが 三色なます ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 681 蛋白質 26.1 脂質 29.4 塩分 3.1	豚肉の角煮 柿入り白和え 中華春雨サラダ ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 723 蛋白質 26.9 脂質 29.1 塩分 3.4	シーフードオムレツ ～アメリカンソース～ 豚しゃぶサラダ 南瓜のプルーン煮 ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 679 蛋白質 29.8 脂質 26.4 塩分 3.2	鶏肉のハーブソテー オイルサーディンｻﾗﾀﾞ ところ天入酢物 ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 667 蛋白質 23.9 脂質 24.3 塩分 3.3	焼牛肉のデミグラスソース ゆで卵・トマトの 辛子マヨネーズ焼 大根と干しエビの酢物 ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 679 蛋白質 29.8 脂質 26.4 塩分 3.2	きのこ三昧かにｸﾞﾗﾀﾝ いかのバター炒め 春菊のゆず和え ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 751 蛋白質 26.5 脂質 33.7 塩分 3.8
	麺類	ホタテ入かき揚そば 豆腐のきのこあんかけ 芽かぶの山芋和え かっぱ巻 甘酢生姜 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 691 蛋白質 19.9 脂質 26.4 塩分 3.4	うなぎ茶そば ごまみそミニ肉じゃが 三色なます ﾌﾙｰﾂ 奈良漬巻 甘酢生姜	エネルギー 678 蛋白質 23.9 脂質 22.6 塩分 3.5	釜揚げうどん 六角里芋のそぼろ煮 柿入り白和え ﾌﾙｰﾂ えび天むすび 甘酢生姜	エネルギー 713 蛋白質 24.1 脂質 26.7 塩分 3.3	しっぽくうどん 京しゅうまい ﾌﾙｰﾂ 南瓜のプルーン煮 高菜押し飯 香物	エネルギー 685 蛋白質 22.4 脂質 23.6 塩分 3.7	天婦羅きし麺 厚揚げと小松菜の煮浸し ところ天入酢物 ﾌﾙｰﾂ ツナマヨ巻 甘酢生姜	エネルギー 723 蛋白質 26.1 脂質 27.2 塩分 3.8	穴子柳川風そば 揚げなすと鶏肉の香味煮 大根と干しエビの酢物 おむすび フルーツ 香物	エネルギー 689 蛋白質 23.1 脂質 24.3 塩分 4	鍋焼うどん いかのバター炒め 春菊のゆず和え ﾌﾙｰﾂ たいにぎり寿司 甘酢生姜	エネルギー 717 蛋白質 26.4 脂質 15.6 塩分 5.2

※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17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。