

【令和5年】

サニーコート広島《 週間献立表 》

7月 2日 ~ 7月 8日

		2 日曜	3 月曜	4 火曜	5 水曜	6 木曜	7 金曜	七夕	8 土曜	夕食 イベント					
朝食	和食	焼ししゃも ごぼうのやわらか金平 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さばのみそ煮 白菜と塩こんぶ和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	目玉焼 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼かまぼこ 金時豆 ご飯 みそ汁(いりこ) 味付のり 香物	焼さけ 胡瓜とキャベツの酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	がんもと里芋煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	厚焼卵 ブロッコリーの和え物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 456 蛋白質 17.8 脂質 9.9 塩分 3.2	エネルギー 489 蛋白質 16.1 脂質 14.4 塩分 3.1	エネルギー 471 蛋白質 22.3 脂質 12.1 塩分 2.7	エネルギー 485 蛋白質 19.6 脂質 14.9 塩分 2.8	エネルギー 455 蛋白質 20.1 脂質 10.3 塩分 3.2	エネルギー 444 蛋白質 16.8 脂質 8.8 塩分 2.8	エネルギー 391 蛋白質 13.8 脂質 5.9 塩分 2.9
	洋食	胚芽ロールパン 野菜入卵焼 ほうれん草サラダ みそスープ バナナ	ミルクパン ハム入さつま芋サラダ みそスープ バナナ	クロワッサン あさり入りクリーム カリフラワーサラダ バナナ	3種の野菜サンド ツナサラダ みそスープ(いりこ) ヤクルト	デニッシュパン ウインナー野菜炒め みそスープ バナナ	バターロールパン とろっとオムレツ 盛サラダ みそスープ バナナ	よくばりサンド 盛サラダ みそスープ ヤクルト	エネルギー 398 蛋白質 14 脂質 13.4 塩分 2.6	エネルギー 413 蛋白質 10.5 脂質 14.8 塩分 2.6	エネルギー 498 蛋白質 21.4 脂質 19.1 塩分 2.7	エネルギー 506 蛋白質 19.8 脂質 22 塩分 2.6	エネルギー 459 蛋白質 10.9 脂質 25.5 塩分 2.7	エネルギー 454 蛋白質 16.4 脂質 15.9 塩分 2.8	エネルギー 498 蛋白質 19.8 脂質 21 塩分 2.6
昼食	和食	三色そばろ飯 高野豆腐と根菜の煮物 水菜の山芋とろろ和え みそ汁 香物 ルーツ	鶏肉の卵黄焼 南瓜のレモン煮 小松菜ソテー ルーツ ご飯 みそ汁 香物	豚肉のゆずこしょう炒め 里芋の田舎風煮 アスパラの酢物 ルーツ ご飯 みそ汁 香物	焼さばの大葉おろし ふきの炒りそばろ煮 カリフラワーのわさび酢 ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	枝豆とえび炊込み飯 牛肉とさつま芋の煮合せ ほうれん草のごま和え みそ汁 香物 ルーツ	小さいわしの天婦羅 温奴の五目あんかけ ブロッコリーのおかか和え ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	さけのつけ焼 ひじきと五目大豆煮 大学芋 ルーツ ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 601 蛋白質 27.3 脂質 17.5 塩分 3.8	エネルギー 623 蛋白質 23.4 脂質 20.4 塩分 3.1	エネルギー 595 蛋白質 15.8 脂質 19.7 塩分 2.9	エネルギー 610 蛋白質 27.4 脂質 24.5 塩分 2.9	エネルギー 631 蛋白質 24.1 脂質 16.1 塩分 3.3	エネルギー 632 蛋白質 21.4 脂質 18.1 塩分 3	エネルギー 639 蛋白質 22.4 脂質 24.1 塩分 3.1
	洋食 中華	ハムカツレツ じゃこ大根サラダ 水菜の山芋とろろ和え ご飯 スープ ルーツ	カレーライス 緑黄色野菜サラダ 小松菜ソテー 福神漬 カップスープ ルーツ	かれいのタルタル焼 トマト豆腐サラダ アスパラの酢物 ご飯 スープ ルーツ	焼肉ピピン丼 (焼肉と線切野菜のピリ辛) 蒸しシューマイ ルーツ カリフラワーのわさび酢 きくらげスープ 紅生姜	子持ししゃもフライ ごぼうサラダ ほうれん草のごま和え ご飯 スープ ルーツ	鶏肉南蛮 南瓜サラダ ブロッコリーのおかか和え ご飯 スープ ルーツ	冷牛しゃぶ ひじきと五目大豆煮 大学芋 ご飯 スープ ルーツ	エネルギー 688 蛋白質 20 脂質 25 塩分 3	エネルギー 678 蛋白質 26.4 脂質 21.3 塩分 5.7	エネルギー 669 蛋白質 21.3 脂質 17.1 塩分 2.9	エネルギー 677 蛋白質 18 脂質 26.2 塩分 2.9	エネルギー 679 蛋白質 21.4 脂質 16.4 塩分 2.9	エネルギー 699 蛋白質 25.4 脂質 26.9 塩分 3.2	エネルギー 687 蛋白質 20.4 脂質 28.4 塩分 2.8
	麺類	牛肉おぼろそば じゃこ大根サラダ 根菜の煮物 えびそばろ飯 香物	冷麦 南瓜のレモン煮 小松菜ソテー ちらし寿司 甘酢生姜	穴子にら卵にゆう麺 トマト豆腐サラダ フルーツ いなり寿司 甘酢生姜	鶏ねぎうどん 卵グリーンサラダ フルーツ 香物 ふりかけおにぎり	ざるそば 牛肉の煮物 ほうれん草のごま和え 炊込おにぎり 香物	白湯焼豚ラーメン 南瓜サラダ ブロッコリーのおかか和え 焼おにぎり 香物	クリームパスタ アロエサラダ カップスープ パン フルーツ	エネルギー 701 蛋白質 26.1 脂質 17.8 塩分 3.4	エネルギー 678 蛋白質 19.8 脂質 16.3 塩分 3.4	エネルギー 623 蛋白質 20.1 脂質 14.5 塩分 3.2	エネルギー 691 蛋白質 17.5 脂質 13.1 塩分 3.1	エネルギー 671 蛋白質 19.4 脂質 22.6 塩分 3.6	エネルギー 723 蛋白質 19.8 脂質 16.3 塩分 4	エネルギー 732 蛋白質 23.4 脂質 31.4 塩分 3.1
夕食	和食	本めばるの煮つけ みょうがとなすの揚浸し 青梗菜のピーナツ和え ご飯 五目汁 ルーツ 香物	和風焼肉 絹さやの卵とじ うどの五色生酢 ご飯 吸物 ルーツ 香物	はまちの照焼 ごま豆腐の銀あんかけ 切干大根のナポリタン風 ご飯 吸物 ルーツ 香物	牛タンハンバーグ ~デミグラスソース~ れんこんの加味揚出し 芽かぶと胡瓜の三杯酢 ご飯 みそ汁 ルーツ 香物	さわらの菜種焼 焼なすのとろろかけ ところ天入酢物 香物 ご飯 吸物 ルーツ	ちらし寿司 南瓜とねり団子の炊合せ うりなま酢 甘酢生姜 星型飾り冷そうめん ルーツ	【イベント食】 ひまわりの輝き ・うなぎのおこわ風飯 ・はもと夏野菜のおろし煮 ・小鉢3種 【おすずきの洗い なすのぼろろ田楽 はもとの照焼 ・えびつみれの吸物 ・奈良漬 ・マンゴーゼリー ※食前酒	エネルギー 613 蛋白質 19.2 脂質 20.4 塩分 2.9	エネルギー 673 蛋白質 28.7 脂質 23.3 塩分 2.8	エネルギー 647 蛋白質 20.1 脂質 19.4 塩分 3	エネルギー 659 蛋白質 23.1 脂質 21.4 塩分 3.2	エネルギー 648 蛋白質 25 脂質 20.1 塩分 3	エネルギー 671 蛋白質 29.1 脂質 22 塩分 3.2	エネルギー 671 蛋白質 29.1 脂質 22 塩分 3.2
	洋食 中華	フルーツ入酢豚 中華風三色冷奴 青梗菜のピーナツ和え ご飯 スープ ルーツ	シーフードグラタン 蒸豚とちやしの ごまマヨ和え うどの五色生酢 ご飯 スープ ルーツ	豚ひれ肉のベーコン巻 ごま豆腐の銀あんかけ 切干大根のナポリタン風 ご飯 スープ ルーツ	さけのグリル焼 ~温野菜添え~ れんこんの加味揚出し さつま芋のシナモン煮 ご飯 スープ ルーツ	天津中華丼 たらこポテトサラダ ところ天入酢物 スープ フルーツ	ローストビーフサラダ 風 ホタテ風味フライ ご飯 うりなま酢 星型飾り冷そうめん ルーツ	エネルギー 703 蛋白質 28.4 脂質 29.5 塩分 3.1	エネルギー 678 蛋白質 26.5 脂質 27.4 塩分 3.3	エネルギー 691 蛋白質 28 脂質 25.5 塩分 3.3	エネルギー 664 蛋白質 22 脂質 18.9 塩分 3	エネルギー 674 蛋白質 26.4 脂質 22.1 塩分 3.4	エネルギー 674 蛋白質 26.4 脂質 22.1 塩分 3.4	エネルギー 689 蛋白質 29.4 脂質 24.5 塩分 3.1	
	麺類	ぶっかけ 牛肉キムチ冷そば 中華風三色冷奴 青梗菜のピーナツ和え かっぱ巻 ルーツ 甘酢生姜	合挽肉の辛旨麺 絹さやの卵とじ うどの五色生酢 ルーツ 高菜炒飯 福神漬	関西風お好み焼 ジャンボ蒸しシューマイ 切干大根のナポリタン風 大葉おしんこ巻 甘酢生姜 ルーツ	うなぎとろろきし麺 さつま芋のシナモン煮 芽かぶと胡瓜の三杯酢 厚焼卵にぎり寿司 フルーツ 甘酢生姜	長崎風皿うどん (焼そば揚げ細麺) たらこポテトサラダ ところ天入酢物 フルーツ 紅生姜 ご飯物 香物	天婦羅星型飾り 冷そうめん 南瓜とねり団子の炊合せ うりなま酢 ルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	鶏肉ステーキ 夏野菜のおろし煮 なす田楽 ご飯 スープ ルーツ ※洋食でご予約願います。	エネルギー 705 蛋白質 28 脂質 23.6 塩分 3.8	エネルギー 710 蛋白質 25.3 脂質 28.4 塩分 3.9	エネルギー 688 蛋白質 26.1 脂質 23.4 塩分 3.3	エネルギー 724 蛋白質 28.4 脂質 23.1 塩分 3.4	エネルギー 725 蛋白質 20.3 脂質 19.9 塩分 3.7	エネルギー 694 蛋白質 25.7 脂質 20.9 塩分 4	エネルギー 673 蛋白質 23.1 脂質 20.4 塩分 3.2

※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 6月27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。

