

【令和5年】

サニーコート広島《週間献立表》

7月9日～7月15日

		9 日曜		10 月曜		11 火曜		12 水曜		13 木曜		14 金曜		15 土曜	
朝 食	和食	焼あじ 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 2.7	ごぼう天と野菜煮 納豆 ご飯 みそ汁 (いりこ) 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	ほっけの一夜干し焼 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 胡瓜となめ苺和え 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	焼ししゃも 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 485 蛋白質 20.4 脂質 11.2 塩分 2.8	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 434 蛋白質 21.1 脂質 9.8 塩分 3.4	さばのみりん焼 大豆の五目煮 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 498 蛋白質 19.1 脂質 13.9 塩分 2.9
	洋食	広島レモンパン ハムポテサラダ みそスープ バナナ	エネルギー 376 蛋白質 12 脂質 12.3 塩分 2.8	ロールパン ツナ・じゃが芋のバター焼 みそスープ (いりこ) 盛サラダ フルーツカクテル	エネルギー 445 蛋白質 12.3 脂質 20.1 塩分 2.6	三角ミックスサンド 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	玄米&もち麦ロール ミートインオムレツ 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	胚芽ロールパン 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	フルーツくるみロール 白菜と厚揚げのスープ 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	フルーツサンド (デザート系の甘いサンド) 温野菜ウィンナーサラダ みそスープ 切肉	エネルギー 550 蛋白質 17.4 脂質 23.1 塩分 2.3
昼 食	和食	親子丼 紅生姜 えびつみれとれんこん煮 ブロッコリーのレモン酢 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 592 蛋白質 24.1 脂質 18.1 塩分 3.7	開かますの焼物 里芋煮 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 661 蛋白質 26.6 脂質 20.1 塩分 2.8	いわしの梅煮 平天と小松菜の炒り煮 切干大根の大葉酢 ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 623 蛋白質 25.1 脂質 16.9 塩分 3	揚豆腐ハンバーグ ～おろしポン酢～ 切昆布の大豆煮 かにかまと胡瓜のお浸し ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	エネルギー 648 蛋白質 20.4 脂質 20.1 塩分 2.2	さけとびーの揚浸し じゃが芋の煮つ転がし かりんごのゆかり和え ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	エネルギー 629 蛋白質 18.6 脂質 17.6 塩分 2.7	豚肉の大葉炒め 豆腐の卵とじ フルーツ 小松菜ののり和え ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 587 蛋白質 21.5 脂質 17.9 塩分 2.3	穴子入りちらし寿司 はんぺんの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁 甘酢生姜 フルーツ	エネルギー 619 蛋白質 22.9 脂質 19.8 塩分 3.5
	洋食 中華	牛肉の五目野菜炒め さつま芋とじゃがサラダ ブロッコリーのレモン酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 652 蛋白質 25.3 脂質 21.4 塩分 2.3	五目あんかけ炒飯 ロールキャベツのソテー煮 ほうれん草の梅肉和え スープ フルーツ 福神漬	エネルギー 664 蛋白質 24.7 脂質 25 塩分 3.1	肉団子の中華炒め ビーンズサラダ 切干大根の大葉酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 601 蛋白質 21.6 脂質 16.9 塩分 2.8	あじのソテー (中華ねぎあんかけ) 切昆布の大豆煮 かにかまと胡瓜のお浸し ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 605 蛋白質 21.1 脂質 16.9 塩分 3	えびと厚揚げの旨煮 ほうれん草サラダ かりんごのゆかり和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 623 蛋白質 21.4 脂質 17.4 塩分 2.2	さばの香味ムニエル 大根サラダ 小松菜ののり和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 621 蛋白質 19.9 脂質 19.3 塩分 2.3	サーモンフライ 南瓜サラダ ほうれん草のごま和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 592 蛋白質 30.1 脂質 16.5 塩分 1.2
	種類	冷そうめん えびつみれとれんこん煮 フルーツ いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 678 蛋白質 22.1 脂質 19.7 塩分 3.1	肉みそそば ほうれん草の梅肉和え フルーツ ちらし寿司 甘酢生姜	エネルギー 675 蛋白質 29.8 脂質 22.6 塩分 4	カレーうどん ビーンズサラダ 切干大根の大葉酢 ふりかけおむすび 香物	エネルギー 680 蛋白質 24.1 脂質 25.6 塩分 5.9	ワンタン麺 かにかまと胡瓜のお浸し 切昆布の大豆煮 炒飯 福神漬	エネルギー 689 蛋白質 20.1 脂質 19.4 塩分 3.5	山椒香る汁なし 担々うどん ほうれん草サラダ フルーツ 焼おにぎり 香物	エネルギー 697 蛋白質 18.9 脂質 22.1 塩分 3.7	たこ焼付やきそば 大根サラダ カブスープ 小松菜ののり和え 菜飯おむすび 香物	エネルギー 760 蛋白質 23.7 脂質 21.7 塩分 3.7	梅しそ冷そうめん はんぺんの磯辺揚げ 南瓜サラダ いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 623 蛋白質 19 脂質 11.4 塩分 3.2
夕 食	和食	ぶり大根 アロエ入り白和え 五色なます 香物 ご飯 赤出汁 フルーツ	エネルギー 630 蛋白質 27.3 脂質 18.5 塩分 2.4	すすきのもろみ焼 南瓜の梅酒煮 香物 もずくのみょうが酢 ご飯 みそ汁 フルーツ	エネルギー 597 蛋白質 25.7 脂質 16.4 塩分 2.6	たいの塩こうじ焼 山芋とえびの酢物 焼なすの生姜しょうゆ ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	エネルギー 605 蛋白質 15.6 脂質 17.6 塩分 3.2	かれのい唐揚げ あさりの炊合せ セロリと胡瓜の酢物 ご飯 吸物 フルーツ 香物	エネルギー 597 蛋白質 22.6 脂質 20.6 塩分 2.3	はもの照焼 なすの揚げ煮 薬味冷奴 フルーツ ご飯 吸物 香物	エネルギー 645 蛋白質 21.4 脂質 19.7 塩分 3.4	きすのみょうが衣揚げ 黒ごま豆腐 三色なます フルーツ ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 560 蛋白質 26 脂質 14.4 塩分 2.4	あゆの姿焼酢漬 ミニ肉じゃが フルーツ うどんの金平 ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 604 蛋白質 24 脂質 20.4 塩分 3.1
	洋食 中華	鴨肉のプルーン煮 貝柱とアスパラ炒め アロエ入り白和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 663 蛋白質 22.6 脂質 23.7 塩分 2.7	地鶏照焼 さけとミニトマトグラタン 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 2.7	牛肉ソテー ～デミグラスソース～ 豆腐ピザ スッキーニサラダ 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 2.7	豚肉のバーベキュー ソース ゴーヤチャンプル セロリと胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 841 蛋白質 24.9 脂質 45.8 塩分 3.4	ビーフシチュー なすの揚げ煮 薬味冷奴 ご飯 フルーツ	エネルギー 751 蛋白質 26.5 脂質 33.7 塩分 4.7	海鮮トマトピラフ 豚しゃぶ枝豆サラダ 三色なます スープ フルーツ 福神漬	エネルギー 631 蛋白質 26.5 脂質 22.4 塩分 3.9	酢豚 大豆コーンサラダ うどんの金平 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 4.7
	種類	北海白湯ラーメン アロエ入り白和え 五色なます フルーツ レタス炒飯 福神漬	エネルギー 725 蛋白質 23.4 脂質 23.6 塩分 4.2	天婦羅うどん さけとミニトマトグラタン 南瓜の梅酒煮 フルーツ かっぱ巻 甘酢生姜	エネルギー 721 蛋白質 25.6 脂質 24.7 塩分 3.7	シーフードお好み焼 豆腐ピザ ズッキーニサラダ フルーツ 洋風巻寿司 甘酢生姜	エネルギー 623 蛋白質 21.3 脂質 18.7 塩分 4.2	穴子五目茶そば あさりの炊合せ フルーツ セロリと胡瓜の酢物 奈良漬巻寿司 甘酢生姜	エネルギー 645 蛋白質 26.9 脂質 23.1 塩分 3.9	五目きし麺 なすの揚げ煮 薬味冷奴 甘酢生姜 ザーサイ巻寿司 フルーツ	エネルギー 684 蛋白質 23.5 脂質 21.1 塩分 3.7	焼肉冷麺 黒ごま豆腐 三色なます フルーツ 型押炊込飯 福神漬	エネルギー 723 蛋白質 29.4 脂質 24.9 塩分 4.5	サラダ冷茶そば ミニ肉じゃが フルーツ うどんの金平 甘酢生姜 厚焼卵にぎり寿司	エネルギー 698 蛋白質 26.7 脂質 20.9 塩分 3.9

※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 7月4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。