

【令和5年】

サニーコート広島《週間献立表》

7月30日 ~ 8月5日

		30 日曜	土用の 丑	31 月曜	8/1 火曜	お朔日	2 水曜	3 木曜	4 金曜	納涼祭	5 土曜	夕食 イベント			
朝食	和食	焼さけ 胡瓜とキャバツの酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 455 蛋白質 20.1 脂質 10.3 塩分 3.2	つみれと野菜の煮物 温奴 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 458 蛋白質 16.8 脂質 9.9 塩分 2.6	焼ししゃも 山芋とろろ ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 481 蛋白質 18.1 脂質 9.8 塩分 2.9	さばのしょうが煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 495 蛋白質 20.1 脂質 12.3 塩分 2.8	ほっけの焼物 なめ草のお浸し 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	ほうれん草の卵とし おくらのゆかり和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 411 蛋白質 16 脂質 5.3 塩分 2.8	焼あじ 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 475 蛋白質 18.9 脂質 9.8 塩分 2.7
	洋食	玄米&もち麦1-1杯 ウイナー入野菜炒め みそスープ バナナ	エネルギー 459 蛋白質 10.9 脂質 25.5 塩分 2.7	ティラミス&オレンジサンド (デザート系の甘いサンド) かき揚げ-コンサラダ みそスープ ヤクルト	エネルギー 550 蛋白質 17.4 脂質 23.1 塩分 3	胚芽ロールパン ハムスクラブ ルック 盛サラダ みそスープ バナナ	エネルギー 496 蛋白質 17.6 脂質 18.5 塩分 3.5	野菜ミックスサンド あさりクリームスープ 盛サラダ ヤクルト	エネルギー 569 蛋白質 24.3 脂質 25.9 塩分 2.9	クロワッサン 根菜のかき卵スープ 盛サラダ バナナ	エネルギー 532 蛋白質 14.6 脂質 27.8 塩分 3	ソフトロールパン かにかまじゃが芋チーズ焼 盛サラダ みそスープ バナナ	エネルギー 479 蛋白質 12.4 脂質 22.1 塩分 3	ミルクパン ツナ入マカロニサラダ みそスープ バナナ	エネルギー 516 蛋白質 19.4 脂質 16.4 塩分 2.7
昼食	和食	焼あじの大葉おろし ふきのそぼろ煮 カリフラワーのわさび酢 ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	エネルギー 610 蛋白質 27.4 脂質 24.5 塩分 2.9	かれいの明太子焼 れんこんのおかか煮 なすの和え物 ルーツ ご飯 吸物 香物	エネルギー 614 蛋白質 24.9 脂質 19.8 塩分 2.7	南瓜のそぼろ煮 ちくわの磯辺揚げ いんげんと胡瓜の酢物 ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	エネルギー 571 蛋白質 20.7 脂質 16.4 塩分 3.1	白身魚フライ 切干大根煮 ルーツ おくらとハムの酢物 ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 602 蛋白質 21.9 脂質 13.8 塩分 2.7	牛肉の深川風旨煮 冷奴 ルーツ ブロッコリーのかつお酢 ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 609 蛋白質 22.6 脂質 19.1 塩分 2.9	五目ちらし寿司 揚出し豆腐 ほうれん草の抹茶浸し みそ汁 甘酢生姜 ルーツ	エネルギー 611 蛋白質 19.8 脂質 19.1 塩分 3.7	焼たち魚のみぞれ煮 厚焼卵の野菜あんかけ かき揚げのゆかり酢 ルーツ ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 623 蛋白質 25.4 脂質 18.7 塩分 2.9
	洋食 中華	焼肉ピピンパ丼 (焼肉と細切野菜のピリ辛) カリフラワーのわさび酢 香味冷奴 ルーツ ワンタンスープ 紅生姜	エネルギー 679 蛋白質 25.9 脂質 25.4 塩分 3.4	鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ なすの和え物 ご飯 スープ ルーツ	エネルギー 603 蛋白質 20.1 脂質 17 塩分 3	さばのガーチーズ焼 さつま芋サラダ いんげんと胡瓜の酢物 ご飯 スープ ルーツ	エネルギー 647 蛋白質 23.5 脂質 22.1 塩分 3	豚肉とピーマン炒め じゃこマカロニサラダ 切干大根煮 ご飯 スープ ルーツ	エネルギー 645 蛋白質 26.1 脂質 20 塩分 2.7	ドライカレー豚カツ ビーンズサラダ ブロッコリーのかつお酢 かき揚げ ルーツ 福神漬	エネルギー 683 蛋白質 26.9 脂質 20.1 塩分 4.2	レバニラ炒め 卵・大葉サラダ ほうれん草の抹茶浸し ご飯 スープ ルーツ	エネルギー 633 蛋白質 22.2 脂質 16.9 塩分 3.2	カニクリームコロッケ 厚焼卵の野菜あんかけ かき揚げのゆかり酢 ご飯 スープ ルーツ	エネルギー 689 蛋白質 26.8 脂質 25.6 塩分 3.1
	麺類	鶏ねぎうどん 香味冷奴 カリフラワーのわさび酢 ふりかけおにぎり 香物	エネルギー 681 蛋白質 18.4 脂質 12 塩分 3.4	冷そうめん 蒸しゅうまい なすの和え物 ちらし寿司 甘酢生姜	エネルギー 669 蛋白質 23 脂質 14.1 塩分 3	ざるそば ちくわの磯辺揚げ さつま芋サラダ いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 689 蛋白質 27.1 脂質 20.1 塩分 3.5	冷汁ビーフン 切干大根煮 おくらとハムの酢物 焼おにぎり 香物	エネルギー 655 蛋白質 13.9 脂質 12.1 塩分 3.2	ナポリタンがゲティ ビーンズサラダ カップスープ ルーツ 胚芽ロールパン	エネルギー 678 蛋白質 22.1 脂質 18 塩分 3.8	カレーラーメン ほうれん草の抹茶浸し 卵・大葉サラダ いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 692 蛋白質 20.1 脂質 15.3 塩分 4.6	レモン冷麦 厚焼卵の野菜あんかけ かき揚げのゆかり酢 ふりかけおにぎり 香物	エネルギー 669 蛋白質 17.4 脂質 13.4 塩分 3.2
夕食	和食	【イベント】 土用の丑 うなぎのかば焼 冬瓜の冷製炊合せ ところ天生酢 ルーツ ご飯 吸物 奈良漬	エネルギー 670 蛋白質 27 脂質 23.3 塩分 3.4	天婦羅盛合せ 八宝袋煮 五色なます ルーツ ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 643 蛋白質 22.7 脂質 23.4 塩分 3	赤飯 ふりの照焼 厚揚げのえびかき卵あん ごぼうのごま金平 吸物 ルーツ 香物	エネルギー 633 蛋白質 24.1 脂質 19.7 塩分 3.1	すずきの梅しそ焼 南瓜のプルーン煮 芽かぶ生酢 ルーツ ご飯 吸物 香物	エネルギー 655 蛋白質 27.4 脂質 23.4 塩分 3.4	あじの南蛮漬け 京風しゅうまい ルーツ 青梗菜のみょうが和え ご飯 吸物 香物	エネルギー 660 蛋白質 30.4 脂質 23.4 塩分 2.8	骨付鶏もも肉の山賊焼 枝豆入白和え ルーツ ところ天入もずく酢 ご飯 吸物 香物	エネルギー 655 蛋白質 25.8 脂質 26.9 塩分 3.1	【イベント食】 鉄板焼牛肉ジャンボ ステーキ ~夏編~ カラフルサラダ 丸谷す田菜 じゃこ飯 冷凍オニオンポタージュスープ 夜船のお茶ゼリー 香物 米糰子酒	エネルギー 859 蛋白質 30.4 脂質 29.9 塩分 4
	洋食 中華	チーズハンバーグ ~トマトソース~ 冬瓜の冷製炊合せ ところ天生酢 ご飯 スープ ルーツ	エネルギー 675 蛋白質 24.1 脂質 21.6 塩分 3.5	まぐろのカルパッチョ オリーブ&チーズサラダ 八宝袋煮 ご飯 スープ ルーツ	エネルギー 694 蛋白質 29.9 脂質 25.4 塩分 3.4	豚肩肉かば ナー煮込み 厚揚げのえびかき卵あん ごぼうのごま金平 ご飯 スープ ルーツ	エネルギー 704 蛋白質 29 脂質 29.9 塩分 3.4	えびのタルタルソース 南瓜のプルーン煮 キウイポテトサラダ ご飯 スープ ルーツ	エネルギー 697 蛋白質 32.5 脂質 26.4 塩分 3.2	鶏手羽肉のトマト煮 貝柱とアボガドサラダ 青梗菜のみょうが和え ご飯 スープ ルーツ	エネルギー 652 蛋白質 25.7 脂質 23.4 塩分 2.4	海鮮クリームシチュー セロリ&アロエサダ ところ天入もずく酢 ご飯 フルーツ	エネルギー 653 蛋白質 16.1 脂質 19.7 塩分 3.1	カラフルサラダ 丸谷す田菜 じゃこ飯 冷凍オニオンポタージュスープ 夜船のお茶ゼリー 香物 米糰子酒	エネルギー 859 蛋白質 30.4 脂質 29.9 塩分 4
	麺類	天婦羅うどん 冬瓜の冷製炊合せ ところ天生酢 ルーツ にぎり寿司 甘酢生姜	エネルギー 702 蛋白質 23.5 脂質 27.4 塩分 3.8	すき焼風うどん 八宝袋煮 五色なます ルーツ 中巻寿司 甘酢生姜	エネルギー 723 蛋白質 26.7 脂質 27.1 塩分 3.9	しっぽくきし麺 厚揚げのえびかき卵あん ごぼうのごま金平 ルーツ 型押し赤飯 香物	エネルギー 700 蛋白質 24.4 脂質 22.4 塩分 3.7	豚みそにゅう麺 芽かぶ生酢 ルーツ キウイポテトサラダ 穴子手まり寿司 甘酢生姜	エネルギー 697 蛋白質 19.9 脂質 22.3 塩分 3.5	天婦羅そば 京風しゅうまい ルーツ 青梗菜のみょうが和え 一口むすび 香物	エネルギー 697 蛋白質 26 脂質 24.5 塩分 3.4	しっぽく稲庭うどん 枝豆入白和え ルーツ セロリ&アロエサダ かっぱ巻 甘酢生姜	エネルギー 679 蛋白質 20.4 脂質 20.3 塩分 3.4	めんたいのムニエル 夏野菜サラダ 中華風焼なす ご飯 スープ ルーツ *洋食でご予約願います。	エネルギー 659 蛋白質 25.7 脂質 17.1 塩分 2.9

※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25日(火)17:00までにフロントへお申し出ください。

◎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。