

【令和5年】

サニーコート広島《週間献立表》

9月17日 ~ 9月23日

		17 日曜	18 月曜	19 火曜	食育 里芋	20 水曜	21 木曜	22 金曜	23 土曜				
朝食	和食	さばのみりん焼 胡瓜のごま和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	高野豆腐の卵とし 白菜のカラフル和え ご飯 みそ汁 (いりこ) 味付のり 香物	赤魚の粕漬焼 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	433 蛋白質 22 脂質 7 塩分 3	厚焼卵 キャバツとおくらの酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	386 蛋白質 13.7 脂質 5.8 塩分 2.6	焼ししゃも 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	481 蛋白質 20.1 脂質 10.4 塩分 3.2	平天と野菜煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	444 蛋白質 16.8 脂質 8.8 塩分 2.7	ほっけの焼物 里芋の煮物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	466 蛋白質 21.2 脂質 11.8 塩分 2.7
	洋食	レーズンくるみロールパン ハッシュドポテト ハムサラダ みそスープ バナナ	全粒粉入ロールパン さけルークのチーズ焼 みそスープ (いりこ) 盛りダ フルーツカテル	ミックスサンド フルーツサラダ みそスープ ヤクルト	472 蛋白質 13.1 脂質 19.4 塩分 2.7	クロワッサン 南瓜ポタージュスープ かにかまサラダ バナナ	537 蛋白質 14.9 脂質 29.2 塩分 2.7	広島レモンパン きのこベーコンソテー みそスープ バナナ	405 蛋白質 13.4 脂質 19.1 塩分 3	ロールパン ミートオムレツ アスパラサラダ みそスープ バナナ	420 蛋白質 13.1 脂質 12.1 塩分 2.7	ツナ&ベーコンサンド トマトサラダ みそスープ ヤクルト	436 蛋白質 14.2 脂質 13.2 塩分 2.7
昼食	和食	あじフライ 薄切れんこん酢煮 青梗菜のお浸し 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	さばの梅煮 油揚げと切干大根酢 さつま芋のレーズン煮 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	さけの焼物 里芋とさつま揚げの こった煮 ブロッコリーの梅肉酢 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	676 蛋白質 24.5 脂質 20.3 塩分 3	牛丼 厚揚げのおろしポン酢 胡瓜のしそ酢 香物 みそ汁 フルーツ 紅生姜	615 蛋白質 16.5 脂質 22.3 塩分 3.9	和風みそシチュー じゃこ入スクランブルエッグ 白菜ののり和え ご飯 香物 フルーツ	643 蛋白質 23.1 脂質 22.4 塩分 3.6	めんたいの唐揚げ ひじきの煮物 香物 ブロッコリーのごま浸し ご飯 みそ汁 フルーツ	676 蛋白質 24.5 脂質 20.3 塩分 2.8	肉豆腐 小松菜のゆかり和え かたろりのしょうが酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	576 蛋白質 20.6 脂質 17.7 塩分 3.9
	洋食 中華	ハヤシライス 卵ミックスサラダ 青梗菜のお浸し フルーツ カップスープ 福神漬	棒々鶏 白菜のじゃこ和え さつま芋のレーズン煮 ご飯 スープ フルーツ	メンチカツフライ 里芋とさつま揚げの こった煮 ブロッコリーの梅肉酢 ご飯 スープ フルーツ	642 蛋白質 23.5 脂質 16.8 塩分 3	太刀魚のチーズ焼 じゃが芋と豚肉の加煮 胡瓜のしそ酢 ご飯 スープ フルーツ	645 蛋白質 22.1 脂質 22.1 塩分 3.1	あじのパン粉焼 ポテトサラダ 白菜ののり和え ご飯 スープ フルーツ	655 蛋白質 25.4 脂質 20.3 塩分 3.1	茹豚の野菜あんかけ きのこソテー ブロッコリーのごま浸し ご飯 スープ フルーツ	561 蛋白質 20.9 脂質 16.6 塩分 2.4	中華丼 春雨入り水ギョーザ 小松菜のゆかり和え フルーツ 紅生姜	623 蛋白質 23.4 脂質 21.9 塩分 3.2
	麺類	みそ焼うどん 卵ミックスサラダ カップスープ フルーツ おにぎり 香物	サラダそうめん 白菜のじゃこ和え さつま芋のレーズン煮 いなり寿司 甘酢生姜	ワンタン白湯うどん 里芋とさつま揚げの こった煮 ブロッコリーの梅肉酢 炒飯 福神漬	704 蛋白質 19.1 脂質 19.9 塩分 4.2	焼豚おぼろそば 厚揚げのおろしポン酢 フルーツ ちらし寿司 甘酢生姜	679 蛋白質 24.5 脂質 25.7 塩分 4.2	梅大葉冷麦 じゃこ入スクランブルエッグ 白菜ののり和え いなり寿司 甘酢生姜	687 蛋白質 19.4 脂質 19.1 塩分 3.9	そうめんチャップル ブロッコリーのごま浸し カップスープ フルーツ のりむすび 香物 紅生姜	678 蛋白質 23.4 脂質 16.5 塩分 4.2	ミートスパゲティー 小松菜のゆかり和え カップスープ フルーツ 胚芽ロールパン	755 蛋白質 29.6 脂質 29.4 塩分 4.1
夕食	和食	肉じゃが 茶碗蒸し 香物 焼なすのごま和え ご飯 吸物 フルーツ	赤飯 精進揚げ 筑前煮 ごま豆腐 秋野菜生酢 香物 まんじゅう&フルーツ	うなぎのかば焼 南瓜とねり団子の炊合せ ほうれん草の すだち和え ご飯 赤出汁 奈良漬 フルーツ	666 蛋白質 29.5 脂質 22 塩分 3.4	骨付鶏もも肉の山賊焼 冬瓜の炊合せ フルーツ りんごと白菜のごま酢和え ご飯 吸物 香物	669 蛋白質 26.7 脂質 23.4 塩分 3.1	かんばちの卵の花焼 みょうがとなすの湯浸し アロエの酢物 香物 ご飯 吸物 フルーツ	676 蛋白質 22.9 脂質 24.7 塩分 3.3	たいの照焼 あさりと青葱のぬた 青梗菜の錦糸浸し 香物 ご飯 吸物 フルーツ	608 蛋白質 24.7 脂質 20.1 塩分 3.2	甘えび・鉄火寿司丼 ごまみそニ肉じゃが 大豆と青梗菜の炒り物 吸物 フルーツ 甘酢生姜	678 蛋白質 26.9 脂質 24.1 塩分 3
	洋食 中華	パエリア (地中海風炊込み飯) きのこの豚肉巻 グリーンアーモンドサラダ 冷製クリームスープ フルーツ	大えびのチリソース 筑前煮 ごま豆腐 ご飯 スープ まんじゅう&フルーツ	豚肩肉刺身 オイル焼 トマトのオープン焼 ほうれん草の すだち和え ご飯 スープ フルーツ	679 蛋白質 26.7 脂質 25.9 塩分 3.2	めんたいのP-モド 焼 ポトフ (洋風おでん) りんごと白菜のごま酢和え サラダライス フルーツ (洋風散らし寿司)	645 蛋白質 24.9 脂質 27.1 塩分 3.5	豚丼 甘えびニカルパッチョ アロエの酢物 紅生姜 きのこスープ フルーツ	704 蛋白質 27 脂質 27.1 塩分 3.3	ローストビーフサラダ 風 ホタテ風味フライ 青梗菜の錦糸浸し ご飯 スープ フルーツ	680 蛋白質 29 脂質 24.4 塩分 3	プレーンオムレツ ~デミグラスソース~ オイルサーディンサラダ 大豆と青梗菜の炒り物 ご飯 スープ フルーツ	691 蛋白質 29.1 脂質 27.4 塩分 3.8
	麺類	うなぎ茶そば 茶碗蒸し フルーツ 焼なすのごま和え 奈良漬巻 甘酢生姜	とんかつラーメン 筑前煮 香物 ごま豆腐 ご飯物 まんじゅう&フルーツ	天婦羅にゅう麺 南瓜とねり団子の炊合せ ほうれん草の すだち和え 奈良漬巻 甘酢生姜 フルーツ	694 蛋白質 26.3 脂質 20.9 塩分 4.1	牛肉しょうが焼そば 冬瓜の炊合せ フルーツ りんごと白菜のごま酢和え かっぱ巻 甘酢生姜	701 蛋白質 21.2 脂質 17 塩分 4.2	かき揚きし麺 甘えびニカルパッチョ アロエの酢物 フルーツ 中巻寿司 甘酢生姜	725 蛋白質 26.1 脂質 23.9 塩分 4.1	ラザニア (挽肉・なす・トマトの 板パスタの重ね焼) ホタテ風味フライ 青梗菜の錦糸浸し フルーツ レーズンサラダ フルーツ 福神漬	731 蛋白質 26.4 脂質 24.4 塩分 4.1	天婦羅ざるうどん オイルサーディンサラダ 大豆と青梗菜の炒り物 フルーツ 大葉福神漬巻 甘酢生姜	688 蛋白質 21.3 脂質 26.1 塩分 3.7

※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 9月12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。