

【令和6年】

サニーコート広島《週間献立表》

2月11日 ~ 2月17日

		11 日曜	12 月曜	13 火曜	14 水曜	パンデインデー	15 木曜	16 金曜	17 土曜	夕食イベント			
朝食	和食	ほっけの焼物 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	ほうれん草の卵とし なめ草おろし ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さばのみそ煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼ししゃも 山芋とろろ ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エナジー 481 蛋白質 48.1 脂質 9.8 塩分 2.9	いわし一夜干し焼 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エナジー 481 蛋白質 20.1 脂質 10.4 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	エナジー 458 蛋白質 16.8 脂質 9.9 塩分 2.6	赤魚の粕漬焼 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エナジー 433 蛋白質 22 脂質 7 塩分 3	
	洋食	デニッシュパン 温卵と根菜のスープ 盛サラダ バナナ	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 フルーツカクテル	三角野菜サンド ウィンナー温野菜盛り みそスープ ヤクルト	ミルクブレッド ハム入スクラブ レッグ 盛サラダ みそスープ バナナ	エナジー 496 蛋白質 17.6 脂質 18.5 塩分 3.5	エナジー 496 蛋白質 17.6 脂質 18.5 塩分 3.5	胚芽ロールパン ハッシュドポテト かにかまサラダ みそスープ バナナ	エナジー 459 蛋白質 13.7 脂質 19.1 塩分 3.1	クロワッサン ツナマカロニサラダ みそスープ バナナ	エナジー 532 蛋白質 14.6 脂質 27.8 塩分 3	ミックスサンド 盛サラダ みそスープ ヤクルト	エナジー 569 蛋白質 24.3 脂質 25.9 塩分 2.9
昼食	和食	梅ちりめんちらし寿司 ししゃもの天婦羅 絹さやのごま浸し みそ汁 甘酢生姜 フルーツ	焼たちょうおのしぐれ煮 さつま芋のきのこあんかけ アロヨリと干しえびの酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	さけの南部焼 じゃが芋の明太子煮 なすの和え物 フルーツ ご飯 かき卵汁 香物	鶏肉のみそ炒め 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 吸物 香物 フルーツ	エナジー 520 蛋白質 19.4 脂質 10.6 塩分 3.1	エナジー 520 蛋白質 19.4 脂質 10.6 塩分 3.1	あさり炊込み飯 はんぺんと南瓜煮 胡瓜の酢物 香物 みそ汁 フルーツ	エナジー 601 蛋白質 17.9 脂質 18.4 塩分 3.1	さごしのつけ焼 大学芋 フルーツ アロヨリと胡瓜の酢和え ご飯 みそ汁 香物	エナジー 672 蛋白質 22.1 脂質 21.9 塩分 2.9	牛肉の柳川風旨煮 アスパラと白菜のおかか和え かりん粉のレモン酢 ご飯 吸物 香物 フルーツ	エナジー 595 蛋白質 21.1 脂質 10.9 塩分 2.7
	洋食 中華	レバニラ炒め スパゲティサラダ 絹さやのごま浸し ご飯 スープ フルーツ	天津飯 蒸しゅうまい アロヨリと干しえびの酢物 スープ フルーツ 紅生姜	えびカツフライ 豆腐と大根サラダ なすの和え物 フルーツ ご飯 かき卵汁	中華丼 揚春巻き ほうれん草のお浸し スープ フルーツ 紅生姜	エナジー 693 蛋白質 27 脂質 22.9 塩分 3.3	エナジー 693 蛋白質 27 脂質 22.9 塩分 3.3	かれいの外焼 さけフルー・大根サラダ 胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	エナジー 623 蛋白質 27.4 脂質 19.4 塩分 2.9	ドライカレー 大学芋 福神漬 大豆大葉サラダ カップスープ フルーツ	エナジー 678 蛋白質 17.4 脂質 19.7 塩分 3.5	メンチカツレツ アスパラと白菜のおかか和え かりん粉のレモン酢 ご飯 スープ フルーツ	エナジー 622 蛋白質 23.9 脂質 19.9 塩分 2.4
	麺類	きのこ・ほうれん草 にゅう麺 ししゃもの天婦羅 絹さやのごま浸し いなり寿司 甘酢生姜	カレーラーメン 蒸しゅうまい アロヨリと干しえびの酢物 焼おにぎり 香物	鶏肉・山菜そば 豆腐と大根サラダ なすの和え物 ちらし寿司 甘酢生姜	ナポリタンパスタ 揚春巻き ほうれん草のお浸し カップスープ 0-脂肪	エナジー 725 蛋白質 24.1 脂質 27.3 塩分 3.6	エナジー 725 蛋白質 24.1 脂質 27.3 塩分 3.6	温玉わかめにゅう麺 はんぺんと南瓜煮 さけフルー・大根サラダ 炊込おにぎり 香物	エナジー 668 蛋白質 17.3 脂質 17.1 塩分 3.4	たこ焼付やきそば 大豆大葉サラダ 大学芋 カップスープ ふりかけおにぎり 香物	エナジー 756 蛋白質 23.8 脂質 19.4 塩分 3.7	梅しそとろろ ぶっかけにゅう麺 蒸しゅうまい アスパラと白菜のおかか和え いなり寿司 甘酢生姜	エナジー 667 蛋白質 25.5 脂質 20.1 塩分 3.4
夕食	和食	はまちのせりみそ焼 揚げ豆腐 香物 菜の花のお浸し ご飯 吸物 フルーツ	たいの葱風味蒸し-ポン酢- 厚揚げと白菜煮 アスパラの錦糸和え 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	おでん風旨煮 京風しゅうまい 香物 青梗菜のアーモンド和え ご飯 みそ汁 フルーツ	うなぎの蒲焼 じゃが芋のそぼろ煮 みつ薬生酢 赤出汁 奈良漬 ご飯 チョコデザート	エナジー 709 蛋白質 30.2 脂質 25 塩分 3.3	エナジー 709 蛋白質 30.2 脂質 25 塩分 3.3	天婦羅盛合せ 豚肉と六角里芋の煮合せ 絹さやのもろみ酢 フルーツ ご飯 みそ汁 香物	エナジー 694 蛋白質 23.5 脂質 26.7 塩分 2.9	豚肩ロースのしょうが焼 卵豆腐の三つ葉あんかけ 小松菜のみぞれ和え ご飯 吸物 フルーツ 香物	エナジー 648 蛋白質 21.8 脂質 23 塩分 2.8	<p>【イベント食】 ～春彩の語り～</p> <ul style="list-style-type: none"> 海鮮にぎり寿司 (たい・まぐろ・ぶり・さけ えび・穴子・いくら) うなぎと豆腐の 蒸しゅうまい わかさぎの唐揚げ 肉のしぐれ煮 魚の水浸し ミニサラダ いちごデザートムース 	
	洋食 中華	豚肩肉の赤ワイン煮込 サーモと切り肉のチリメン 菜の花のお浸し ご飯 スープ フルーツ	ホタテのベーコン巻 厚揚げと白菜煮 りんご・レーズンサラダ ご飯 スープ フルーツ	中華炊込飯(豚肩・エビ) たらちり炒め 青梗菜のアーモンド和え 中華スープ フルーツ 福神漬	鶏手羽元と根菜煮 青菜のたらこマヨネーズ和え みつ薬生酢 スープ ご飯 チョコデザート	エナジー 671 蛋白質 24.3 脂質 22.1 塩分 3.1	エナジー 671 蛋白質 24.3 脂質 22.1 塩分 3.1	シーフードオムレツ トマトのじゃこチーズ焼 絹さやのもろみ酢 ご飯 スープ フルーツ	エナジー 698 蛋白質 23.1 脂質 20.4 塩分 3.1	サーモンのカルパッチョ 南瓜のオリーブ煮 小松菜のみぞれ和え ご飯 スープ フルーツ	エナジー 604 蛋白質 25.6 脂質 12.9 塩分 2.7		
	麺類	クリームパスタ サーモと切り肉のチリメン 菜の花のお浸し フルーツ トーストピザ カップスープ	しっぽくそば アスパラの錦糸和え フルーツ りんご・レーズンサラダ 手まり寿司 甘酢生姜	しっぽくみそきし麺 京風しゅうまい 青梗菜のアーモンド和え ご飯物 福神漬 フルーツ	天婦羅うどん じゃが芋のそぼろ煮 青菜のたらこマヨネーズ和え チョコデザート 菜飯 香物	エナジー 734 蛋白質 34.3 脂質 30.2 塩分 4.3	エナジー 734 蛋白質 34.3 脂質 30.2 塩分 4.3	牛肉白葱うどん トマトのじゃこチーズ焼 絹さやのもろみ酢 フルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	エナジー 684 蛋白質 17.5 脂質 17.2 塩分 3.8	五目茶そば 卵豆腐の三つ葉あんかけ 小松菜のみぞれ和え おしんこ巻 甘酢生姜 フルーツ	エナジー 677 蛋白質 16.5 脂質 12 塩分 3.6		牛肉ピカタ(黄身焼) 山菜炒り豆腐 ミックスサラダ ご飯 スープ フルーツ ※洋食でご予約願います。

※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 2月 6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。