

【令和6年】

サニーコート広島《週間献立表》

3月31日 ~ 4月6日

		31 日曜	4/1 月曜	お曜日	2 火曜	3 水曜	4 木曜	5 金曜	6 土曜	夕食 イベント				
朝食	和食	焼ししゃも 白菜のお浸し ご飯 みそ汁 味付のり 香物	つみれと野菜の煮物 山芋とろろ ご飯 みそ汁 味付のり 香物	411 蛋白質 13.4 脂質 7.9 塩分 2.4	ほうれん草の卵とし 白菜の塩昆布和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	403 蛋白質 14.1 脂質 7.1 塩分 2.4	さばのみそ煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	499 蛋白質 17.4 脂質 14.9 塩分 2.7	赤魚の焼物 アロヨリともやしの酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	399 蛋白質 16.4 脂質 7.6 塩分 2.2	はんぺんのたらこ焼 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	446 蛋白質 16.3 脂質 6.4 塩分 2.5	焼あじ いんげんとキャベツの酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	419 蛋白質 17.2 脂質 7.4 塩分 2.3
	洋食	豆乳パン ウイパーと根菜のスープ 煮 カリフラワーサラダ バナナ	ミックスサンド ブロッコリーサラダ みそスープ ヤクルト	488 蛋白質 19.4 脂質 16.4 塩分 2	全粒粉入ロールパン コンソメスープ 豆腐サラダ バナナ	498 蛋白質 21.4 脂質 19.1 塩分 2.7	クロワッサン 目玉焼き 香キャベツサラダ みそスープ バナナ	513 蛋白質 22.3 脂質 21.1 塩分 2.8	デニッシュパン ハム・コーンサラダ みそスープ バナナ	523 蛋白質 18.7 脂質 22.3 塩分 3	ロールパン じゃが芋のチーズ焼 盛りだくみみそスープ バナナ	472 蛋白質 16.2 脂質 18.9 塩分 3	フルーツサンド(梅入り) (デザート系の甘いサンド) 温野菜ベーコンサラダ みそスープ ヤクルト	550 蛋白質 19.2 脂質 23.7 塩分 2.7
昼食	和食	わかさぎの天婦羅 さつま芋のそぼろ煮 ルーツ ほうれん草のおかか和え ご飯 みそ汁 香物	さけの南部焼 じゃが芋と油揚げの田舎煮 アスパラのお浸し ご飯 吸物 香物 ルーツ	667 蛋白質 23.4 脂質 22.7 塩分 2.9	さごしのしょうが焼 切干大根煮 キャベツと干しえびの酢物 ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	591 蛋白質 18.1 脂質 16.4 塩分 2.5	牛肉の深川風旨煮 なすの揚げ浸し ルーツ 小松菜の辛子酢 ご飯 みそ汁 香物	601 蛋白質 20.1 脂質 19.7 塩分 2.4	あじフライ ひじきの煮物 香物 アロヨリのごま浸し ご飯 みそ汁 ルーツ	676 蛋白質 24.5 脂質 20.3 塩分 3.8	かれいと厚揚げ煮 里芋のきのこあんかけ カリフラワーの味噌酢 香物 ご飯 みそ汁 ルーツ	611 蛋白質 25.3 脂質 23.1 塩分 2.9	さばの塩焼 ひじきの炒り煮 ほうれん草のごま浸し ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	587 蛋白質 17.4 脂質 16.4 塩分 2.8
	洋食 中華	レバーのはちみつ炒め 蒸ギョーザ ほうれん草のおかか和え ご飯 スープ フルーツ	五目炒飯 チキンナゲット 福神漬 アスパラのお浸し 木くらげスープ フルーツ	664 蛋白質 23.5 脂質 21.7 塩分 2.5	えびカツカレー 生野菜サラダ かき卵スープ 福神漬 ゼリー&フルーツ	712 蛋白質 23.1 脂質 22.4 塩分 3.9	クリームコロッケ 肉団子のトマト煮 小松菜の辛子酢 ご飯 スープ フルーツ	667 蛋白質 21.9 脂質 19.4 塩分 2.4	茹豚の花野菜餡かけ きのこソテー アロヨリのごま浸し ご飯 スープ ルーツ	561 蛋白質 20.9 脂質 16.6 塩分 2.4	八宝菜 揚春巻 カリフラワーの味噌酢 ご飯 スープ フルーツ	657 蛋白質 20.3 脂質 19.4 塩分 2.8	えび玉の生トマトあんかけ 蒸しゅうまい 紅生姜 ほうれん草のごま浸し ご飯 中華スープ ルーツ	623 蛋白質 26.1 脂質 21.1 塩分 3.1
	麺類	冷やし中華 蒸ギョーザ ほうれん草のおかか和え 焼おにぎり 香物	ネバネバ和風パスタ (納豆・おくら・山芋) チキンナゲット カップスープ ロールパン フルーツ	723 蛋白質 19.9 脂質 14.6 塩分 3.1	たこ焼付ゆきそば 生野菜サラダ かき卵スープ ルーツ ふりかけむすび 香物	678 蛋白質 27.1 脂質 17.1 塩分 3.3	豚キムチラーメン 小松菜の辛子酢 フルーツ 炒飯 福神漬	671 蛋白質 16.4 脂質 11.4 塩分 3.2	ソーメンチャウルー ひじきの煮物 アロヨリのごま浸し のりむすび 香物 紅生姜	678 蛋白質 23.4 脂質 16.5 塩分 4.2	牛肉にゅう麺 揚春巻 里芋のきのこあんかけ いなり寿司 甘酢生姜	674 蛋白質 22.9 脂質 19.9 塩分 3.2	カレーラーメン 蒸しゅうまい ほうれん草のごま浸し 焼おにぎり 香物	684 蛋白質 19.9 脂質 20.4 塩分 4.5
夕食	和食	牛肉のスタミナ焼 じゃこ入ふるふき大根 卵豆腐の三つ葉あん ご飯 吸物 香物 ルーツ	赤飯 鴨肉と旬菜の煮合せ うさく 薬味豆腐 吸物 ルーツ 香物	642 蛋白質 22.1 脂質 23.9 塩分 2.8	あじの酢漬け 京風しゅうまい 香物 青梗菜のしょうが和え ご飯 みそ汁 フルーツ	660 蛋白質 30.4 脂質 23.4 塩分 2.8	銀だらの照焼 いかとわけぎのぬた 五目卵の花 ご飯 吸物 香物 ルーツ	641 蛋白質 23.1 脂質 19.9 塩分 2.9	さけの黄金焼 菜の花とあさりの 辛子マヨネーズ 大学芋のツインかけ ご飯 吸物 香物 ルーツ	675 蛋白質 22.5 脂質 23.4 塩分 3.8	たいのゆずみそ焼 揚なすのカレー風味和え 香菊の湯菜浸し 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	634 蛋白質 19.7 脂質 19.8 塩分 3.1	【イベント食】 ～春～ 鉄板焼き ジャンボステーキ	
	洋食 中華	めんたいの赤ワイン蒸し アロエとさつま芋サラダ 卵豆腐の三つ葉あん ご飯 スープ フルーツ	豚肉のタルタル焼 うさく 薬味豆腐 ご飯 スープ フルーツ	641 蛋白質 14.9 脂質 14.1 塩分 2.1	地鶏の照焼 貝柱とアボガドサラダ 青梗菜のしょうが和え ご飯 スープ フルーツ	652 蛋白質 25.7 脂質 23.4 塩分 2.4	海の幸サラダ風仕立て ミニ焼肉 五目卵の花 ご飯 スープ フルーツ	678 蛋白質 24.9 脂質 19.4 塩分 2.8	赤身すじ肉ビーフカレー ハイカラサラダ 菜の花とあさりの 辛子マヨネーズ フルーツ 福神漬	633 蛋白質 29.4 脂質 11.7 塩分 2.5	ホタテのベーコン巻 揚なすのカレー風味和え りんごレーズンサラダ ご飯 スープ フルーツ	697 蛋白質 32.5 脂質 23.1 塩分 3.1	一口かつおのたたきサラダ ・たけのこの土佐煮 ・いかのたらこ和え ・魚のミニ南蛮漬 ・あさりのしぐれ煮・赤出し ・お茶びり	851 蛋白質 30.4 脂質 21.4 塩分 4.5
	麺類	鶏唐揚げうどん じゃこ入ふるふき大根 卵豆腐の三つ葉あん かつぱ巻 甘酢生姜 ルーツ	しっぽくきし麺 うさく 薬味豆腐 ルーツ ご飯物 香物	698 蛋白質 27.8 脂質 23.2 塩分 3.7	天婦羅ざるそば 京風しゅうまい 青梗菜のしょうが和え ご飯物 香物 ルーツ	702 蛋白質 26.4 脂質 24.3 塩分 3.4	チャーシュー麺 いかとわけぎのぬた 五目卵の花 ルーツ 天むす 香物	712 蛋白質 28.9 脂質 23.6 塩分 4.2	とんかつラーメン 菜の花とあさりの 辛子マヨネーズ 大学芋のツインかけ 菜飯 香物 ルーツ	772 蛋白質 26.3 脂質 19.7 塩分 3.7	豚みそうどん 揚なすのカレー風味和え りんごレーズンサラダ えび手まり寿司 甘酢生姜	689 蛋白質 20 脂質 19.1 塩分 3.4	ハンバーグステーキ ～デミグラスソース～ たけのこの土佐煮 花野菜サラダ ご飯 スープ ルーツ	623 蛋白質 19.1 脂質 18.4 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 3月26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。