【令和6年】

サニーコート広島≪週間献立表≫

3月24 ～ 3月30日

		24 日曜		25 月曜		26 火曜		27 水曜		28 木曜		29 金曜		30 土曜	
朝食	和食	赤魚の粕つけ焼 納 豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 395 蛋白質 21.1 脂 質 4.5 塩 分 2.1	高野豆腐の卵とじ 白菜のカラフル和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 448 蛋白質 19.1 脂 質 9 塩 分 2.5	さばのしょうが煮 金時豆 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 3	厚揚げのおろし煮 ｷｬﾍﾞﾂとおくらの酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 386 蛋白質 13.7 脂 質 5.8 塩 分 2.6	ほっけの焼物 里芋の煮物 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	平天と野菜煮 納 豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 444 蛋白質 16.8 脂 質 8.8 塩 分 2.7	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	エネルギー 498 蛋白質 19.1 脂 質 13.9 塩 分 2.9
	洋食	ソフトロールパン ハッシュドポテト ｳｨﾝﾅｰｻﾗﾀﾞ みそｽｰﾌﾟ バナナ	エネルギー 447 蛋白質 12.1 脂 質 18.8 塩 分 3.3	ﾚｰｽﾞﾝくるみﾛｰﾙﾊﾟﾝ さけﾌﾚｰｸのﾁｰｽﾞ焼 みそスープ 盛ｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ	エネルギー 424 蛋白質 17.3 脂 質 11.7 塩 分 2.8	ミックスサンド フルーツサラダ 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	全粒粉入りロール ほうれん草とﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ みそスープ バナナ	エネルギー 405 蛋白質 13.4 脂 質 19.1 塩 分 2.6	はちみつりんごパン 野菜入り卵焼き ｱｽﾊﾟﾗｻﾗﾀﾞ みそｽｰﾌﾟ バナナ	エネルギー 420 蛋白質 13.1 脂 質 12.1 塩 分 2.7	三角野菜サンド かにかまサラダ みそスープ ヤクルト	エネルギー 456 蛋白質 12.9 脂 質 18.4 塩 分 2.8	クロワッサン 南瓜ポタージュスープ トマトサラダ バナナ	エネルギー 537 蛋白質 14.9 脂 質 29.2 塩 分 2.7
昼食	和食	牛 丼 揚出し豆腐 ほうれん草のお浸し みそ汁 フルーツ 香物	エネルギー 615 蛋白質 16.5 脂 質 22.3 塩 分 3.9	いわしの梅煮 切干大根酢 香物 さつま芋のﾚｰｽﾞﾝ煮 ご飯 みそ汁 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 546 蛋白質 21.6 脂 質 10.9 塩 分 2.8	炒り豚 じゃこ入ほうれん草バター炒め 胡瓜のしそ和え 香物 ご飯 みそ汁 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 597 蛋白質 20.4 脂 質 17.4 塩 分 2.5	肉豆腐 小松菜ののり和え ｶﾘﾌﾗﾜｰのしょうが酢 ご飯 みそ汁 香物 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 576 蛋白質 20.6 脂 質 17.7 塩 分 3.9	煮しめ 白菜のゆかり和え なすの酢物 香物 ご飯 みそ汁 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 556 蛋白質 19.4 脂 質 16.4 塩 分 2.7	かれいの明太子焼 厚揚げと山菜煮 もやしのごま酢 香物 ご飯 みそ汁 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 607 蛋白質 20.4 脂 質 11.1 塩 分 3.7	さけの焼物 里芋とさつま揚げの こった煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの梅肉酢 香物 ご飯 みそ汁 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 523 蛋白質 22 脂 質 10.8 塩 分 3.2
	洋食 中華	たらのチーズ焼 じゃが芋のｶﾚｰ風味煮 ほうれん草のお浸し ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 555 蛋白質 19.4 脂 質 10.2 塩 分 2.2	棒々鶏 白菜の千えび和え さつま芋のﾚｰｽﾞﾝ煮 ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 577 蛋白質 19.8 脂 質 15 塩 分 2	ハヤシライス じゃこ入ほうれん草バター炒め 胡瓜のしそ和え ﾌﾙｰﾂ ｶｯﾌﾟｽｰﾌﾟ 福神漬	エネルギー 700 蛋白質 26.4 脂 質 23 塩 分 3.7	中華丼 春雨入り水ギョーザ 小松菜ののり和え フルーツ 紅生姜	エネルギー 609 蛋白質 21.1 脂 質 17.4 塩 分 3.1	いわしのパン粉焼 豆腐・さつま芋サラダ 白菜のゆかり和え ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 598 蛋白質 25.3 脂 質 14.2 塩 分 2.1	えびｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ 厚揚げと山菜煮 じゃこ海藻ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 615 蛋白質 21 脂 質 14.2 塩 分 3	ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂのﾄﾏﾄ煮 里芋とさつま揚げの こった煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの梅肉酢 ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 597 蛋白質 20.3 脂 質 12.9 塩 分 3.3
	麺類	高菜ラーメン 揚出し豆腐 ほうれん草のお浸し ふりかけおにぎり 香物	エネルギー 706 蛋白質 24.5 脂 質 25.7 塩 分 4.2	サラダうどん 白菜の千えび和え さつま芋のﾚｰｽﾞﾝ煮 いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 698 蛋白質 19.4 脂 質 13.4 塩 分 3.5	みそ焼うどん じゃこ入ほうれん草バター炒め ｶｯﾌﾟｽｰﾌﾟ 胡瓜のしそ和え おにぎり 香物	エネルギー 671 蛋白質 24.3 脂 質 18 塩 分 3.5	ミートスパゲティー 春雨入り水ギョーザ 小松菜ののり和え 胚芽ロール	エネルギー 755 蛋白質 29.6 脂 質 29.4 塩 分 3.9	ざるそば 豆腐・さつま芋サラダ 白菜のゆかり和え いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 679 蛋白質 25.4 脂 質 17.2 塩 分 3.9	カレーうどん 厚揚げと山菜煮 じゃこ海藻ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ちらし寿司 甘酢生姜	エネルギー 678 蛋白質 23.4 脂 質 16.4 塩 分 4.5	ﾜﾝﾀﾝ白湯汁ビーフン 里芋とさつま揚げの こった煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの梅肉酢 焼おにぎり 香物	エネルギー 659 蛋白質 19.4 脂 質 20.4 塩 分 3.7
夕食	和食	おでん風旨煮 竹の子の木の芽和え なめ茸入山芋とろろ ご飯 吸物 ﾌﾙｰﾂ 香物	エネルギー 624 蛋白質 26.5 脂 質 12.3 塩 分 2.9	あじの塩焼 六角里芋田楽 アロエの酢物 ﾌﾙｰﾂ ご飯 吸物 香物	エネルギー 614 蛋白質 25.4 脂 質 14.4 塩 分 3.1	たいの西京焼 旬の炊合せ ﾌﾙｰﾂ りんごと春ｷｬﾍﾞﾂ和え ご飯 吸物 香物	エネルギー 622 蛋白質 22.5 脂 質 15.7 塩 分 2.7	穴子丼 かにしぐれの土佐酢 南瓜と栗のいとこ煮 赤出汁 奈良漬 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 657 蛋白質 26.9 脂 質 19.4 塩 分 3.2	豚肉串揚げフライ うどとふきの金平 春雨五色なます ご飯 吸物 ﾌﾙｰﾂ 香物	エネルギー 679 蛋白質 23.4 脂 質 22.3 塩 分 3.3	豚肉のしょうが炒め あさりと分葱のぬた 青梗菜の菊花浸し 香物 ご飯 吸物 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 623 蛋白質 26.1 脂 質 13.7 塩 分 2.9	はまちといかのお刺身 つくねの炊合せ 小松菜のなめこ和え ご飯 吸物 ﾌﾙｰﾂ 香物	エネルギー 589 蛋白質 29.4 脂 質 19.4 塩 分 3.2
	洋食 中華	大えびのチリソース ごま豆腐 ｱｽﾊﾟﾗとｱｰﾓﾝﾄﾞｻﾗﾀﾞ ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 641 蛋白質 24.5 脂 質 21.4 塩 分 2.2	豚 丼 ｾﾛﾘと胡瓜の洋風和え アロエの酢物 紅生姜 かき卵スープ フルーツ	エネルギー 697 蛋白質 26.7 脂 質 26.9 塩 分 3	鴨肉の海鮮炒め 蒸しゅうまいの三種盛り りんごと春ｷｬﾍﾞﾂ和え ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 627 蛋白質 26.7 脂 質 17.9 塩 分 2.7	牛肉の香草焼 貝柱風味フライ 南瓜と栗のいとこ煮 ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 633 蛋白質 29.4 脂 質 11.7 塩 分 3.1	ぶりのﾑﾆｴﾙ～きのこｿｰｽ～ ｽﾅｯﾌﾟえんどうの卵とじ うどとふきの金平 ご飯 スープ ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 622 蛋白質 23.8 脂 質 11.3 塩 分 3.1	めんたいのｱｰﾓﾝﾄﾞ焼 ポトフ（洋風おでん） 青梗菜の菊花浸し ﾌﾙｰﾂ 洋風ちらし寿司 甘酢生姜	エネルギー 645 蛋白質 24.9 脂 質 27.1 塩 分 2.9	ハッシュドビーフ ホタテのマッシュポテト 小松菜のなめこ和え スープ フルーツ	エネルギー 664 蛋白質 22.7 脂 質 22 塩 分 4.1
	麺類	たい茶そば ごま豆腐 ﾌﾙｰﾂ 竹の子の木の芽和え 梅大葉巻 甘酢生姜	エネルギー 677 蛋白質 23.1 脂 質 20.3 塩 分 3.1	五目にゅう麺 ｾﾛﾘと胡瓜の洋風和え アロエの酢物 ﾌﾙｰﾂ おしんこ巻 甘酢生姜	エネルギー 676 蛋白質 24.7 脂 質 10.4 塩 分 3.5	まぐろ竜田のこってりﾗｰﾒﾝ 蒸しゅうまいの三種盛り りんごと春ｷｬﾍﾞﾂ和え かっぱ巻 甘酢生姜 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 701 蛋白質 21.2 脂 質 17 塩 分 4.2	広島風お好み焼 貝柱風味フライ 南瓜と栗のいとこ煮 奈良漬巻 甘酢生姜 ﾌﾙｰﾂ	エネルギー 694 蛋白質 25.7 脂 質 26.4 塩 分 4	ｼｰﾌｰﾄﾞ花野菜パスタ ｽﾅｯﾌﾟえんどうの卵とじ うどとふきの金平 洋風巻寿司 甘酢生姜	エネルギー 679 蛋白質 19.8 脂 質 23.4 塩 分 3.9	かき揚きし麺 あさりと分葱のぬた 青梗菜の菊花浸し ﾌﾙｰﾂ ご飯物 香物	エネルギー 635 蛋白質 29.4 脂 質 15.7 塩 分 3.8	しっぽくみそうどん つくねの炊合せ ﾌﾙｰﾂ 小松菜のなめこ和え 中巻寿司 甘酢生姜	エネルギー 698 蛋白質 23.4 脂 質 13.9 塩 分 4

※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 19日(火)17:00までにフロントへお出しください。

◎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。