

【令和6年】

サニーコート広島《週間献立表》

4月28日 ~ 5月4日

		28 日曜	29 月曜	30 火曜	5/1 水曜	お朔日	2 木曜	3 金曜	4 土曜			
朝食	和食	いわし一夜干し焼 なめ茸おろし ご飯 みそ汁 味付のり 香物	ほうれん草の卵とし 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さばのみそ煮 山芋とろろ ご飯 みそ汁 味付のり 香物	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 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 434 蛋白質 17.4 脂質 9.8 塩分 3.2	さつま揚げと根菜煮 金時豆 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	赤魚の粕漬焼 いんげんとキャバツの酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 421 蛋白質 18.1 脂質 9.8 塩分 2.7
	洋食	レーズン&くるみパン ハッシュドポテト かにかまサラダ みそスープ パナナ	三角野菜サンド あさり入クリームスープ 盛サラダ ヤクルト	ミルクブレッド ム入スライダ ムイッガ 盛サラダ みそスープ バナナ	クロワッサン ツナマカロニサラダ みそスープ バナナ	エネルギー 532 蛋白質 14.6 脂質 27.8 塩分 3	デニッシュパン 厚揚げと根菜のスープ 盛サラダ バナナ	エネルギー 516 蛋白質 19.4 脂質 16.4 塩分 2.7	ロールパン じゃが芋のじゃこチーズ焼 盛サラダ バナナ	エネルギー 479 蛋白質 12.4 脂質 22.1 塩分 3	ミックスサンド あさり入クリームスープ 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
昼食	和食	開かますの焼物 切昆布煮 香物 ほうれん草のごま和え ご飯 みそ汁 フルーツ	南瓜のそぼろ煮 はんぺんの磯辺揚げ いんげんと胡瓜の酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	さけの南部焼 れんこんのおかか煮 なすの和え物 フルーツ ご飯 かき卵汁 香物	牛肉の柳川風旨煮 ミックスビーンズの卵とし ブロッコリーの酢物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 623 蛋白質 26.9 脂質 20.1 塩分 2.3	白身魚フライ 切干大根の煮物 キャバツと干しえびの酢物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 598 蛋白質 20.7 脂質 13.2 塩分 2.6	焼たち魚のしぐれ煮 さつま芋のレーズンあんかけ かりふりの味噌酢 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	エネルギー 598 蛋白質 24.1 脂質 19.8 塩分 3.1	五目ちらし寿司 かれいの明太子焼 ほうれん草の抹茶浸し みそ汁 甘酢生姜 フルーツ	エネルギー 601 蛋白質 23.1 脂質 19.1 塩分 3.7
	洋食 中華	豚肉キムチ炒め(ピリ辛) 大根干しえびサラダ ほうれん草のごま和え ご飯 スープ フルーツ	さばの加チーズ焼 さつま芋サラダ いんげんと胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	レバーのはちみつソース じゃこ大葉サラダ なすの和え物 ご飯 かき卵汁 フルーツ	ドライカレー(ピリ辛) ミックスビーンズの卵とし ブロッコリーの酢物 かっぱスープ フルーツ 福神漬	エネルギー 627 蛋白質 20 脂質 19.7 塩分 3.4	豚肉とピーマンの線切炒め 卵スパゲティサラダ 切干大根の煮物 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 645 蛋白質 26.1 脂質 20 塩分 2.7	麻婆豆腐丼(ピリ辛) 揚春巻き 紅生姜 かりふりの味噌酢 中華スープ フルーツ	エネルギー 691 蛋白質 26.8 脂質 22.8 塩分 3.4	鶏唐揚げの えび卵あんかけ 蒸しゆうまい ほうれん草の抹茶浸し ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 673 蛋白質 28.4 脂質 20.3 塩分 3.3
	種類	サラダうどん 切昆布煮 ほうれん草のごま和え いなり寿司 甘酢生姜	和風たらこビーフン はんぺんの磯辺揚げ かっぱスープ フルーツ ふりかけおにぎり 香物	冷し中華麺 じゃこ大葉サラダ なすの和え物 炒飯 福神漬	あさりとトマトの 冷製パスタ ミックスビーンズの卵とし かっぱスープ フルーツ 胚芽ロールパン	エネルギー 698 蛋白質 26.9 脂質 18 塩分 3.1	カレーラーメン キャバツと干しえびの酢物 切干大根の煮物 しそ炒飯 福神漬	エネルギー 714 蛋白質 25.5 脂質 15.4 塩分 5.3	たご焼付やきそば かりふりの味噌酢 かっぱスープ フルーツ 焼おにぎり 香物	エネルギー 738 蛋白質 21.6 脂質 15.2 塩分 3.6	さっぱり薬味冷そう麺 蒸しゆうまい ほうれん草の抹茶浸し いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 653 蛋白質 21.1 脂質 18.5 塩分 3.1
夕食	和食	豚ひれカツ 小松菜の菊花和え せりのみぞれ酢 香物 ご飯 吸物 フルーツ	すずきの梅しそ焼 ツナと厚揚げ煮 野菜のかき揚げ 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	天婦羅盛合せ 油揚げの八宝袋煮 五色なます 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	赤飯 ぶりの木の芽焼 六角里芋と挽肉煮 香物 うどんの金平 吸物 フルーツ	エネルギー 659 蛋白質 29.7 脂質 26.5 塩分 2.7	あじの南蛮漬け 京風しゅうまい 香物 青梗菜のみょうが和え ご飯 みそ汁 フルーツ	エネルギー 660 蛋白質 30.4 脂質 23.4 塩分 2.8	牛肉のスタミナ焼 枝豆入白和え 香物 ところ天入もずく酢 ご飯 吸物 フルーツ	エネルギー 655 蛋白質 25.8 脂質 26.9 塩分 3.1	たいの焼物 南瓜とプルーン煮 焼なすのごま和え ご飯 吸物 フルーツ 香物	エネルギー 634 蛋白質 19.7 脂質 19.1 塩分 2.8
	洋食 中華	かつおの中華風たたき フライドポテトのベーコン巻 小松菜の菊花和え ご飯 スープ フルーツ	ホタテのベーコン巻 ツナと厚揚げ煮 レーズンアボカドサラダ ご飯 スープ フルーツ	豚肉のポテト焼 油揚げの八宝袋煮 五色なます ご飯 スープ フルーツ	鶏手羽肉のトマト煮 セロリ・サーモンマリネ うどんの金平 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 655 蛋白質 29 脂質 23.9 塩分 2.9	ハーブ鶏の照焼 貝柱とビーンズサラダ 青梗菜のみょうが和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 652 蛋白質 25.7 脂質 23.4 塩分 2.4	ツナクリームチュー セロリ&アロエサラダ ところ天入もずく酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 653 蛋白質 16.1 脂質 19.7 塩分 3.1	まぐろのカルパッチョ オリーブ&チーズサラダ 南瓜とプルーン煮 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 688 蛋白質 26.4 脂質 24.7 塩分 3.4
	種類	五目茶そば フライドポテトのベーコン巻 小松菜の菊花和え ご飯物 香物 フルーツ	豚みそにゅう麺 野菜のかき揚げ フルーツ レーズンアボカドサラダ 穴子手まり寿司 甘酢生姜	すき焼風うどん 油揚げの八宝袋煮 五色なます フルーツ 天むす 香物	しっぽくきし麺 六角里芋と挽肉煮 うどんの金平 フルーツ ご飯物 香物	エネルギー 723 蛋白質 29.1 脂質 29 塩分 3.7	しっぽくそば 京風しゅうまい フルーツ 青梗菜のみょうが和え 中巻寿司 甘酢生姜	エネルギー 688 蛋白質 29.7 脂質 26.4 塩分 3.4	天婦羅うどん 枝豆入白和え フルーツ セロリ&アロエサラダ かっぱ巻 甘酢生姜	エネルギー 729 蛋白質 26.9 脂質 22.7 塩分 3.4	焼肉冷麺 南瓜とプルーン煮 焼なすのごま和え 一口むすび 香物 フルーツ	エネルギー 713 蛋白質 20.3 脂質 23.5 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 4月 23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。