

【令和6年】

サニーコート広島《週間献立表》

6月16日 ~ 6月22日

		16 日曜		17 月曜		18 火曜		19 水曜		20 木曜		21 金曜		22 土曜	
朝食	和食	いわし一夜干し焼 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 481 蛋白質 20.1 脂質 10.4 塩分 3.2	焼あじ 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 475 蛋白質 18.9 脂質 9.8 塩分 2.7	焼ししゃも 山芋とろろ ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 481 蛋白質 18.1 脂質 9.8 塩分 2.9	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	ほっけの焼物 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	ほうれん草の卵とし なめ苺おろし 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	さばのしょうが煮 納豆 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 2.8
	洋食	クロワッサン ハッシュドポテト かにかまサラダ みそスープ パナナ	エネルギー 518 蛋白質 11.2 脂質 26 塩分 3.1	バターロールパン ツナ入マカロニサラダ みそスープ パナナ	エネルギー 532 蛋白質 14.6 脂質 27.8 塩分 3	ミルクブレッド ミートインオムレツ 盛りだ みそスープ パナナ	エネルギー 496 蛋白質 17.6 脂質 18.5 塩分 3.5	三種の野菜サンド ウィンナー温野菜サラダ みそスープ ヤクルト	エネルギー 501 蛋白質 11.4 脂質 15.4 塩分 3	デニッシュパン 厚揚げと根菜スープ 盛りだ パナナ	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 盛りだ みそスープ パナナ	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 盛りだ 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	さけの南部焼 切昆布の酢煮 香物 ほうれん草のごま和え ご飯 みそ汁 ルーツ	エネルギー 612 蛋白質 25.1 脂質 19.7 塩分 2.8	牛肉の深川風旨煮 厚揚げのみぞれポン酢 ブロッコリーの梅肉和え ご飯 吸物 香物 ルーツ	エネルギー 655 蛋白質 29.4 脂質 22.1 塩分 2.9	開かますの焼物 大豆の五目煮 なすの和え物 ルーツ ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 614 蛋白質 24.9 脂質 19.8 塩分 2.7	焼たち魚のしぐれ煮 さつま芋のペーストあんかけ かりわりのレモン酢 ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	エネルギー 598 蛋白質 24.1 脂質 19.8 塩分 3.1	南瓜のそぼろ煮 ちくわの磯辺揚げ いんげんと胡瓜の酢物 ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	エネルギー 571 蛋白質 20.7 脂質 16.4 塩分 3.1	白身魚フライ 切干大根煮 香物 キャベツとハムの酢物 ご飯 吸物 ルーツ	エネルギー 602 蛋白質 21.9 脂質 13.8 塩分 2.7	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 ルーツ	エネルギー 601 蛋白質 23.1 脂質 19.1 塩分 3.7
	洋食	豚肉キムチ炒め(ピリ辛) 大根サラダ ほうれん草のごま和え ご飯 スープ ルーツ	エネルギー 662 蛋白質 23.5 脂質 22.1 塩分 3.3	ドライカレー(ピリ辛) ビーンズサラダ ブロッコリーの梅肉和え カップスープ ルーツ 福神漬	エネルギー 627 蛋白質 16.4 脂質 18.4 塩分 3.2	レバニラ炒め 春雨サラダ なすの和え物 ご飯 スープ ルーツ	エネルギー 591 蛋白質 20.1 脂質 13.4 塩分 2.4	麻婆豆腐丼(ピリ辛) 揚春巻き 紅生姜 かりわりのレモン酢 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	さばのカレーライス焼 さつま芋サラダ いんげんと胡瓜の酢物 ご飯 スープ ルーツ	エネルギー 647 蛋白質 23.5 脂質 22.1 塩分 3	豚肉とピーマン炒め 卵スパゲティータラ 切干大根煮 ご飯 スープ ルーツ	エネルギー 645 蛋白質 26.1 脂質 20 塩分 2.7	鶏唐揚げの えび卵あんかけ じゃこ大葉サラダ ほうれん草の抹茶浸し ご飯 スープ ルーツ	エネルギー 643 蛋白質 20.3 脂質 19.1 塩分 3.2
	中華	冷し中華麺 ほうれん草のごま和え 揚春巻き しそ炒飯 福神漬	エネルギー 709 蛋白質 26.4 脂質 22 塩分 3.3	あさりとトマトの 冷製パスタ ビーンズサラダ カップスープ ルーツ ミルクパン	エネルギー 698 蛋白質 26.9 脂質 18 塩分 3.1	冷そうめん 蒸しゅうまい 大豆の五目煮 ちらし寿司 甘酢生姜	エネルギー 669 蛋白質 23 脂質 14.1 塩分 3	えび天ざるそば さつま芋のペーストあんかけ フルーツ いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 689 蛋白質 20.3 脂質 19.4 塩分 3.2	ミニイベント 富士宮焼そば ちくわの磯辺揚げ いんげんと胡瓜の酢物 焼おにぎり 香物	エネルギー 715 蛋白質 28.5 脂質 26.7 塩分 4.1	冷麦(梅大葉つゆ) 蒸ギョーザ 切干大根煮 ふりかけおにぎり 香物	エネルギー 678 蛋白質 13.4 脂質 12.6 塩分 3.5	カレーラーメン じゃこ大葉サラダ ほうれん草の抹茶浸し いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 692 蛋白質 20.1 脂質 15.3 塩分 4.6
夕食	和食	豚ひれカツ 六角里芋とひき肉煮 小松菜のみょうが和え ご飯 五目汁 ルーツ 香物	エネルギー 654 蛋白質 23.7 脂質 24.1 塩分 3	ぶりの照焼 練り豆腐の揚げ浸し セロリ金平 香物 ご飯 吸物 ルーツ	エネルギー 666 蛋白質 29.7 脂質 26.5 塩分 2.8	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 ルーツ	エネルギー 643 蛋白質 22.7 脂質 23.4 塩分 3	たいの梅しそ焼 かつお節と塩昆布入り ポテトサラダ 野菜のかき揚げ 香物 ご飯 みそ汁 ルーツ	エネルギー 667 蛋白質 27.4 脂質 26.1 塩分 3.4	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 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 南瓜の梅酒煮 香物 ところ天入もずく酢 ご飯 吸物 ルーツ	エネルギー 655 蛋白質 25.8 脂質 26.9 塩分 3.1	たい・甘エビのお造り アスパラ入白和え 焼なすのごま和え ご飯 吸物 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	かつおの中華風たたき フライドポテトのベーコン巻 小松菜のみょうが和え ご飯 スープ ルーツ	エネルギー 667 蛋白質 26.9 脂質 27.8 塩分 3.1	鶏手羽肉のトマト煮 練り豆腐の揚げ浸し セロリ金平 ご飯 スープ ルーツ	エネルギー 655 蛋白質 29 脂質 23.9 塩分 2.9	まぐろのカルパッチョ オリーブ&チーズサラダ 油揚げの八宝袋煮 ご飯 スープ ルーツ	エネルギー 694 蛋白質 29.9 脂質 25.4 塩分 3.4	ホタテのベーコン巻 かつお節と塩昆布入り ポテトサラダ 野菜のかき揚げ ご飯 スープ ルーツ	エネルギー 697 蛋白質 32.5 脂質 26.4 塩分 3.2	地鶏の照焼 貝柱とアボカドサラダ 青梗菜のみょうが和え ご飯 スープ ルーツ	エネルギー 652 蛋白質 25.7 脂質 23.4 塩分 2.4	シーフードクリームチヂミ セロリ&アロエサラダ ところ天入もずく酢 ご飯 フルーツ	エネルギー 653 蛋白質 16.1 脂質 19.7 塩分 3.1	豚肉のポテト焼 ゴーヤのみょうが炒め 焼なすのごま和え ご飯 スープ ルーツ	エネルギー 688 蛋白質 26.4 脂質 24.7 塩分 3.4
	中華	五目茶そば フライドポテトのベーコン巻 小松菜のみょうが和え おしんこ巻 甘酢生姜 ルーツ	エネルギー 713 蛋白質 29 脂質 26.9 塩分 3.4	しっぽくきし麺 練り豆腐の揚げ浸し セロリ金平 ルーツ 天むす 香物	エネルギー 723 蛋白質 29.1 脂質 29 塩分 3.7	すき焼風うどん 油揚げの八宝袋煮 五色なます ルーツ 型抜きえびそばろ飯 香物	エネルギー 723 蛋白質 26.7 脂質 27.1 塩分 3.9	豚みそにゅう麺 かつお節と塩昆布入り ポテトサラダ 野菜のかき揚げ 六子手まり寿司 甘酢生姜	エネルギー 703 蛋白質 21.2 脂質 24.6 塩分 3.5	天婦羅きし麺 京風しゅうまい 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 719 蛋白質 28.1 脂質 27.1 塩分 3.4	しっぽく稲庭うどん 南瓜の梅酒煮 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 679 蛋白質 20.4 脂質 20.3 塩分 3.4	焼肉冷麺 アスパラ入白和え 焼なすのごま和え 一口むすび 香物 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 6月11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。