

【令和6年】

サニーコート広島《週間献立表》

9月1日～9月7日

		9/1 日曜	お朔日	2 月曜	3 火曜	4 水曜	5 木曜	6 金曜	7 土曜	夕食 イベント					
朝食	和食	焼あじ 白菜のなめこ和え 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 3.3	さつま揚げの煮物 おろし納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 447 蛋白質 17 脂質 8.2 塩分 2.7	さわらのみりん干し えのきと胡瓜の酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 445 蛋白質 20.4 脂質 10.1 塩分 2.7	厚焼卵 キャベツの佃煮和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 423 蛋白質 16.2 脂質 9.8 塩分 2.3	焼さけ 白菜の甘みそ和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 463 蛋白質 22.3 脂質 10.3 塩分 2.8	平天と野菜煮 じゃこ納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 451 蛋白質 17.3 脂質 8.9 塩分 2.8	目玉焼 ごぼうのやわらか金平 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 422 蛋白質 14.2 脂質 7.3 塩分 2.6
	洋食	ミルクパン パスタ温野菜サラダ みそスープ バナナ	エネルギー 379 蛋白質 16.9 脂質 16.7 塩分 2.8	くるみロールパン 厚揚げの野菜スープ トマトサラダ バナナ	エネルギー 443 蛋白質 20.3 脂質 15.6 塩分 2.7	ミックスサンド 盛サラダ 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	豆乳パン ハム南瓜サラダ みそスープ バナナ	エネルギー 380 蛋白質 15.4 脂質 11.7 塩分 2.9	クロワッサン ウィンナー入野菜炒め みそスープ バナナ	エネルギー 502 蛋白質 11.3 脂質 19.8 塩分 2.7	ソフトロールパン 根菜と豆のスープ じゃこサラダ バナナ	エネルギー 425 蛋白質 18.9 脂質 17.4 塩分 2.7	フルーツサンド (デザート系の甘いサンド) カリカリベーコンサラダ みそスープ ヲルト	エネルギー 550 蛋白質 17.4 脂質 23.1 塩分 2.4
昼食	和食	揚豚肉のかき卵あん 春雨と胡瓜の酢物 なすのお浸し フルーツ ご飯 吸物 香物	エネルギー 665 蛋白質 26.4 脂質 27.8 塩分 2.8	うなぎとニラ炒め 南瓜のレーズン煮 いんげんと白菜の酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 623 蛋白質 20.6 脂質 22.4 塩分 2.9	おでん 小松菜ソテー カリフラワーの酢物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 549 蛋白質 21.7 脂質 12.4 塩分 2.8	五目炊込み飯 かれいの梅肉しそ焼 ほうれん草のわさび和え みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 555 蛋白質 19.1 脂質 11.9 塩分 3.3	さばの旨煮 竹輪と切干大根の酢煮 ブロッコリーのゆかり浸し ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 584 蛋白質 23.1 脂質 16.7 塩分 3	あじフライ がんもの炊合せ なすといんげん和え ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 625 蛋白質 23.4 脂質 18.9 塩分 2.8	鶏唐揚げのみぞれ煮 さつま芋のレモン煮 おくらのおかか酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 584 蛋白質 23.1 脂質 16.7 塩分 3
	中華	かれいのオムライス ツナ&ニラ芽ソテー 春雨と胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 641 蛋白質 27.4 脂質 26.1 塩分 2.9	五目炒飯 ミニハンバーグ大葉ソース 南瓜のレーズン煮 フルーツ わかめスープ 福神漬	エネルギー 643 蛋白質 23.4 脂質 23.9 塩分 3.3	サーモンフライ ロールキャベツのコンソメ煮 カリフラワーの酢物 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 687 蛋白質 27.9 脂質 22.1 塩分 3.1	豚しゃぶのみそだれ 春巻のかき卵あん ほうれん草のわさび和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 653 蛋白質 26.1 脂質 21.4 塩分 2.9	カレーライス 枝豆&ソテーじゃこサラダ ブロッコリーのゆかり浸し スープ フルーツ 福神漬	エネルギー 672 蛋白質 23.6 脂質 22.9 塩分 4.2	ふわふわ卵えび判風 豆腐サラダ なすといんげん和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 653 蛋白質 26.1 脂質 17.9 塩分 2.9	八宝菜 ビーンズサラダ さつま芋のレモン煮 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 642 蛋白質 20.1 脂質 20.6 塩分 2.9
	麺類	ざるそば ツナ&ニラ芽ソテー なすのお浸し いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 678 蛋白質 23.1 脂質 20.1 塩分 3.3	牛肉おぼろラーメン 南瓜のレーズン煮 いんげんと白菜の酢物 炒飯 福神漬	エネルギー 684 蛋白質 29.9 脂質 22.6 塩分 3.8	なすとトマトの 冷製パスタ ロールキャベツのコンソメ煮 スープ フルーツ 胚芽ロールパン	エネルギー 706 蛋白質 24.3 脂質 26.9 塩分 3.9	ざるうどん 春巻のかき卵あん ほうれん草のわさび和え 炊込おにぎり 香物	エネルギー 675 蛋白質 22.2 脂質 26.1 塩分 3.7	たらこ焼ビーフン 蒸しゅうまい 紅生姜 ブロッコリーのゆかり浸し 焼おにぎり 香物	エネルギー 709 蛋白質 27.1 脂質 28.1 塩分 4.2	和風ラーメン 豆腐サラダ なすといんげん和え のり巻むすび 香物	エネルギー 688 蛋白質 20.7 脂質 17.9 塩分 4	サラダ冷そうめん さつま芋のレモン煮 フルーツ いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 715 蛋白質 28.9 脂質 26.7 塩分 3.6
夕食	和食	赤飯 さわらの西京焼 鶏肉と六角里芋煮 小松菜のみょうが浸し 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 641 蛋白質 26.5 脂質 19.4 塩分 2.9	はもの照焼 根菜のいりこ煮 みょうが生酢 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	エネルギー 560 蛋白質 26 脂質 14.4 塩分 2.9	すき焼風旨煮 水菜の卵とじ 冬瓜のきのこあんかけ ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 654 蛋白質 26.4 脂質 22.6 塩分 2.9	うなぎのかば焼 薬味冷奴 三色なます フルーツ ご飯 赤出汁 奈良漬	エネルギー 663 蛋白質 26.2 脂質 23.3 塩分 3.1	たいの和風ムニエル さっぱり揚げ出し豆腐 なすの香味煮 フルーツ ご飯 吸物 香物	エネルギー 678 蛋白質 26.9 脂質 24.1 塩分 3.2	秋さばの焼物 冬瓜の銀あんかけ 小松菜のなめこ和え ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 679 蛋白質 27.9 脂質 26.8 塩分 3.2	【イベント食】 ・バラエティー寿司盛合せ ・秋の味覚天婦羅 (くり・さんま・きのこ類)	
	中華	豚肉ロースソテー スライストマトの玉ねぎソース 小松菜のみょうが浸し ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 667 蛋白質 22.1 脂質 25.4 塩分 2.9	豚肉の角煮 ほたてのソテー和え ギョーザと青梗菜の 中華スープ ご飯 フルーツ	エネルギー 723 蛋白質 26.9 脂質 29.1 塩分 3.4	すすきバジルソテー ～にんにくバターソース～ シーフードサラダ 水菜の卵とじ ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 684 蛋白質 29.9 脂質 27.4 塩分 3.3	季節の洋風天婦羅 薬味冷奴 グリーンサラダ ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 670 蛋白質 23.9 脂質 26.4 塩分 3	焼牛肉 ～バーベキューソース～ ゆで卵・トマトの 辛子マヨネーズ焼 さっぱり揚げ出し豆腐 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 697 蛋白質 29.9 脂質 28 塩分 3.6	牛タリハンバーグ 冬瓜の銀あんかけ 小松菜のなめこ和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 683 蛋白質 23.7 脂質 23.9 塩分 3.2	・焼肉カルパッチョ ・焼茄子とろろポン酢かけ ・潮汁 ・ピーチムース	エネルギー 859 蛋白質 30.4 脂質 29.9 塩分 4.5
	麺類	チャンポンうどん スライストマトの玉ねぎソース 小松菜のみょうが浸し 高菜炒飯 福神漬 フルーツ	エネルギー 699 蛋白質 19.8 脂質 22.1 塩分 4.2	五目とろろ冷麦 根菜のいりこ煮 フルーツ ほたてのソテー和え えびマヨ巻 甘酢生姜	エネルギー 691 蛋白質 19.9 脂質 24.1 塩分 3.9	穴子かき揚げそば シーフードサラダ 冬瓜のきのこあんかけ かっぱ巻 甘酢生姜 フルーツ	エネルギー 699 蛋白質 26.7 脂質 22.1 塩分 3.5	汁なし担々麺ピリ辛 ミニ天婦羅盛り 三色なます フルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	エネルギー 691 蛋白質 25.7 脂質 26.9 塩分 4	五香味そうめん ゆで卵・トマトの 辛子マヨネーズ焼 さっぱり揚げ出し豆腐 おしんこ巻 甘酢生姜	エネルギー 703 蛋白質 22.6 脂質 19.4 塩分 3.4	しっぽく稲庭うどん 冬瓜の銀あんかけ 小松菜のなめこ和え フルーツ おやついなり 甘酢生姜	エネルギー 688 蛋白質 24.3 脂質 25.6 塩分 4	関西風お好み焼 チキンナゲット 焼なす ご飯 スープ フルーツ ※麺類でご予約願います。	エネルギー 698 蛋白質 25.7 脂質 20.9 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 8月27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。