

【令和6年】

サニーコート広島《週間献立表》

9月8日 ~ 9月14日

		8 日曜		9 月曜		10 火曜		11 水曜		12 木曜		13 金曜		14 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	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 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	さばのみそ煮 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	焼あじ おくらのお浸し 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 なめ草おろし 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	ほっけの焼物 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
	洋食	胚芽ロールパン ハッシュドポテト かにかまサラダ みそスープ パナナ	エネルギー 459 蛋白質 13.7 脂質 19.1 塩分 3.1	広島レモンパン ツナ入マカロニサラダ みそスープ バナナ	エネルギー 489 蛋白質 14.7 脂質 22.7 塩分 3	ミルクパン ム入カラッパ 紅ガ 盛りダ みそスープ バナナ	エネルギー 496 蛋白質 17.6 脂質 18.5 塩分 3	フルーツサンド (デザート系の甘いサンド) あさり入りクリームスープ 盛りサラダ 物ト	エネルギー 569 蛋白質 24.3 脂質 25.9 塩分 2.9	デニッシュパン 厚揚げと根菜スープ 盛りサラダ 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 かにかまじゃが芋子ト 焼 盛りダ みそスープ バナナ	エネルギー 479 蛋白質 12.4 脂質 22.1 塩分 3	三角野菜サンド ウィンナーソテー 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
昼 食	和食	さけの南部焼 切昆布の酢煮 香物 ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 フルーツ	エネルギー 612 蛋白質 25.1 脂質 19.7 塩分 2.8	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 フルーツ	エネルギー 571 蛋白質 20.7 脂質 16.4 塩分 3.1	かれいの明太子焼 れんこんのおかか煮 なすの和え物 フルーツ ご飯 吸物 香物	エネルギー 614 蛋白質 24.9 脂質 19.8 塩分 2.7	牛肉の深川風旨煮 冷奴 フルーツ ブロッコリーのかつお酢 ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 609 蛋白質 22.6 脂質 19.1 塩分 2.9	五目大葉ちらし寿司 揚げ出し豆腐 ほうれん草のごま和え みそ汁 甘酢生姜 フルーツ	エネルギー 611 蛋白質 19.8 脂質 19.1 塩分 3.7	白身魚フライ 切干大根煮 フルーツ キャベツとハムの酢物 ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 602 蛋白質 21.9 脂質 13.8 塩分 2.7	焼たち魚のみぞれ煮 厚焼卵の野菜あんかけ かき揚げの味噌酢 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	エネルギー 623 蛋白質 25.4 脂質 18.7 塩分 2.9
	洋食 中華	豚肉キムチ炒め (ピリ辛) 豆腐・大根サラダ ほうれん草のお浸し ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 662 蛋白質 23.5 脂質 22.1 塩分 3.3	さばのガーチーズ 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	エネルギー 647 蛋白質 23.5 脂質 22.1 塩分 3	鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ なすの和え物 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 603 蛋白質 20.1 脂質 17 塩分 3	ドライカレー豚カツ ビーンズサラダ ブロッコリーのかつお酢 スープ フルーツ 福神漬	エネルギー 683 蛋白質 26.9 脂質 20.1 塩分 4.2	レバニラ炒め ごぼうサラダ ほうれん草のごま和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 633 蛋白質 22.2 脂質 16.9 塩分 3.2	豚肉とピーマン炒め じゃこマカロニ炒め 切干大根煮 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	カニクリームコロッケ 厚焼卵の野菜あんかけ かき揚げの味噌酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 689 蛋白質 26.8 脂質 25.6 塩分 3.1
	麺類	チャンポン麺 豆腐・大根サラダ ほうれん草のお浸し しそ炒飯 福神漬	エネルギー 712 蛋白質 23.1 脂質 19.1 塩分 4.3	和風たらこビーフン ちくわの磯辺揚げ スープ さつま芋サラダ ふりかけおにぎり 香物	エネルギー 689 蛋白質 27.1 脂質 17.1 塩分 4.1	冷そうめん なすの和え物 れんこんのおかか煮 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	ナポリタンパゲティ ビーンズサラダ 冷奴 パン スープ	エネルギー 678 蛋白質 22.1 脂質 18 塩分 3.3	レモン冷麦 揚げ出し豆腐 ほうれん草のごま和え 大葉いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 673 蛋白質 20.7 脂質 15.2 塩分 3.7	カレーラーメン 切干大根煮 キャベツとハムの酢物 焼おにぎり 香物	エネルギー 709 蛋白質 26.4 脂質 22 塩分 4.6	ざるそば 厚焼卵の野菜あんかけ かき揚げの味噌酢 ちらし寿司 甘酢生姜	エネルギー 669 蛋白質 17.4 脂質 13.4 塩分 3.2
夕 食	和食	豚ひれカツ 豆腐のみぞれポン酢 小松菜の梅肉和え ご飯 五目汁 フルーツ 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 冬瓜のえびかき卵あん セロリの金平 香物 ご飯 吸物 フルーツ	エネルギー 633 蛋白質 24.1 脂質 19.7 塩分 3.1	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	エネルギー 643 蛋白質 22.7 脂質 23.4 塩分 3	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 吸物 フルーツ	エネルギー 660 蛋白質 30.4 脂質 23.4 塩分 2.8	たいのもろみ焼 大学芋の汁かけ ほうれん草と貝柱の 辛子マヨネーズ ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 662 蛋白質 26.9 脂質 23.1 塩分 3.4	牛肉のスタミナ焼 きのこ入白和え 香物 ところ天入もずく酢 ご飯 吸物 フルーツ	エネルギー 650 蛋白質 25.3 脂質 26.6 塩分 3.1	秋さんまの幽庵焼 なす田楽 芽かぶ生酢 香物 ご飯 吸物 フルーツ	エネルギー 623 蛋白質 22.4 脂質 20.1 塩分 3.5
	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 小松菜の梅肉和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 667 蛋白質 26.9 脂質 27.8 塩分 3.1	豚肩肉の煮込み シーフードサラダ セロリの金平 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 678 蛋白質 26.4 脂質 26.4 塩分 3.3	まぐろのカルパッチョ 五色なます 油揚げの八宝袋煮 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 694 蛋白質 29.9 脂質 25.4 塩分 3.4	鶏手羽肉のトマト煮 貝柱とむかご炒め 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	フライ盛合せ ～タルタルソース～ アボカドとツナサラダ 大学芋の汁かけ ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 799 蛋白質 21.7 脂質 28.1 塩分 3.4	シーフード クリーミー セロリ&アロエ炒め 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	ホタテのベーコン巻 なす田楽 りんごポテトサラダ ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 671 蛋白質 27.4 脂質 23.9 塩分 3.3
	麺類	五目茶そば フライドポテトのベーコン巻 小松菜の梅肉和え かっぱ巻 甘酢生姜 フルーツ	エネルギー 713 蛋白質 29 脂質 26.9 塩分 3.3	しっぽくきし麺 冬瓜のえびかき卵あん セロリの金平 フルーツ 中巻寿司 甘酢生姜	エネルギー 700 蛋白質 24.4 脂質 22.4 塩分 3.7	すき焼風うどん 油揚げの八宝袋煮 五色なます フルーツ ねぎとろ巻 甘酢生姜	エネルギー 723 蛋白質 26.7 脂質 27.1 塩分 3.9	天婦羅そば 京風しゅうまい フルーツ 青梗菜のみょうが和え 一口むすび 香物	エネルギー 697 蛋白質 26 脂質 24.5 塩分 3.4	五目にゅう麺 大学芋の汁かけ ほうれん草と貝柱の 辛子マヨネーズ 洋風巻寿司 甘酢生姜	エネルギー 656 蛋白質 19.7 脂質 20.5 塩分 3.9	しっぽく稲庭うどん きのこ入白和え フルーツ セロリ&アロエ炒め おしんこ巻 甘酢生姜	エネルギー 674 蛋白質 19.9 脂質 20 塩分 3.5	豚みそにゅう麺 芽かぶ生酢 フルーツ りんごポテトサラダ 穴子手まり寿司 甘酢生姜	エネルギー 697 蛋白質 19.9 脂質 22.3 塩分 3.5

※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 9月 3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。