

【令和6年】

サニーコート広島《週間献立表》

12月15日 ~ 12月21日

		15 日曜	16 月曜	17 火曜	18 水曜	19 木曜	食育人参	20 金曜	21 土曜	冬至
朝食	和食	豆腐の卵とし 白菜のしょうが酢 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	いわしの一夜干し焼 胡瓜ともやしの酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼かまぼこ 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼ししゃも 絹さやとキャベツの和え物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	ごぼう天と野菜煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	435 蛋白質 18.1 脂質 4.9 塩分 2.8	赤魚の粕漬焼 えのきと白菜の酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	南瓜・ゆず雑炊 焼さば いんげんのおかか酢 みそ汁 味付のり 香物	548 蛋白質 24.5 脂質 15.6 塩分 3
	洋食	ミルクパン マカホンターズジュース 盛サラダ バナナ	三角野菜サンド 南瓜ツナサラダ みそスープ ヤクルト	レーズンくるみパン ハッシュドポテト みそスープ かにかまぼこ バナナ	ロールパン 目玉焼 盛サラダ みそスープ バナナ	クロワッサン ハムミックスサラダ みそスープ バナナ	526 蛋白質 11.2 脂質 26.7 塩分 3	ソフトロールパン スクランブルエッグ 盛サラダ みそスープ ヤクルト	デニッシュパン 南瓜ポターージュスープ 豆腐サラダ バナナ	526 蛋白質 11.2 脂質 26.7 塩分 3
昼食	和食	牛肉とにんにく芽炒め じゃが芋の田舎煮 なすのお浸し ルーツ ご飯 みそ汁 香物	親子丼 ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーの味噌酢 みそ汁 香物 ルーツ	さばの照焼 切昆布大豆煮 ルーツ 春雨の酢物 ご飯 みそ汁 香物	おろしロース豚かつ 白菜のじゃこ和え ゴトと胡瓜のわさび酢 ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	肉じゃが 厚焼卵のなめ茸おろし いんげんとなすの酢物 ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	589 蛋白質 21.1 脂質 14.1 塩分 2.8	うなぎとにら卵炒め 五目大豆煮 春雨の酢物 ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	あさりゆずちらし寿司 かれいと南瓜の煮物 カリフラワーののり和え 吸物 甘酢生姜 ルーツ	560 蛋白質 20.1 脂質 9.6 塩分 3.2
	洋食 中華	焼たらのオムライス 蒸ギョーザ なすのお浸し ご飯 スープ ルーツ	サーモンフライ さつま芋サラダ ブロッコリーの味噌酢 ご飯 スープ ルーツ	鶏肉のトマトソース 大根おかかサラダ 春雨の酢物 ご飯 スープ ルーツ	カレーライス 豆腐・レーズンサラダ ゴトと胡瓜のわさび酢 スープ フルーツ	さけのムニエル アゴと白菜のソテー煮 いんげんとなすの酢物 ご飯 スープ ルーツ	629 蛋白質 27.5 脂質 16.6 塩分 3	豆腐ハンバーグ 南瓜サラダ 春雨の酢物 ご飯 スープ ルーツ	棒々鶏の焼肉だれ 南瓜・ほうれん草サラダ カリフラワーののり和え ご飯 スープ ルーツ	579 蛋白質 20.5 脂質 11.9 塩分 3.1
	麺類	えび天うどん 蒸ギョーザ なすのお浸し いなり寿司 甘酢生姜	豚肉きのこにゅう麺 さつま芋サラダ ブロッコリーの味噌酢 ちらし寿司 甘酢生姜	みそラーメン 切昆布大豆煮 香物 大根おかかサラダ ふりかけおにぎり	チャンポン麺 豆腐・レーズンサラダ 白菜のじゃこ和え 炒飯 福神漬	ほうれん草にゅう麺 厚焼卵のなめ茸おろし アゴと白菜のソテー煮 いなり寿司 甘酢生姜	618 蛋白質 19.8 脂質 17.6 塩分 3.5	みそチャーシュー麺 南瓜サラダ 五目大豆煮 高菜炒飯 福神漬	イタリアンうどん 南瓜・ほうれん草サラダ パン スープ フルーツ	625 蛋白質 16.3 脂質 19.4 塩分 3.2
夕食	和食	かれいの西京焼 さつま芋のそぼろ煮 芽かぶの酢物 香物 ご飯 吸物 ルーツ	はまちの幽庵焼 鶏つくねと里芋の銀あん 小松菜の梅肉浸し 香物 ご飯 赤出汁 ルーツ	鴨肉の甘辛煮 あさりのぬた ルーツ ほうれん草のくるみ和え ご飯 吸物 香物	かれいの明太子マヨ焼 春菊の白和え 貝柱と水菜の炒浸し ご飯 五目汁 香物 ルーツ	たいの照焼 豆腐のきのこあんかけ もずくと胡瓜の三杯酢 ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	634 蛋白質 27.4 脂質 15.7 塩分 3.2	さけの若狭焼 さつま芋と 金時豆の煮合せ ほうれん草のゆず浸し ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	ゆず風味ぶり大根 南瓜と甘栗の梅酒煮 かぶ入三色生酢 ルーツ ご飯 みそ汁 香物	622 蛋白質 26.6 脂質 16 塩分 2.9
	洋食 中華	豚肉の角煮 中華サラダ 芽かぶの酢物 ご飯 スープ ルーツ	彩り野菜と牛肉炒め 温野菜サラダ 小松菜の梅肉浸し ご飯 スープ ルーツ	海鮮ピラフ アボカドの豚しゃぶサラダ ほうれん草のくるみ和え スープ ルーツ 福神漬	豚肉ステーキ アロエグリーンサラダ 春菊の白和え ご飯 スープ ルーツ	焼豚肉の人参入り 豆腐のきのこあんかけ 山芋のピザ入り焼 ご飯 スープ ルーツ	687 蛋白質 24.5 脂質 19.7 塩分 3	ロールキャベツの コンソメ煮込み さつま芋と 金時豆の煮合せ ほうれん草のゆず浸し ご飯 スープ ルーツ	ビーフストロガノフ ホタテのマリネ風 南瓜と甘栗の梅酒煮 ご飯 フルーツ	784 蛋白質 27.7 脂質 36.8 塩分 3.8
	麺類	うなぎそば さつま芋のそぼろ煮 中華サラダ 奈良漬巻 甘酢生姜 ルーツ	明太子クリームうどん 温野菜サラダ 小松菜の梅肉浸し ルーツ 洋風巻寿司 甘酢生姜	天津八宝麺 アボカドの豚しゃぶサラダ あさりのぬた ルーツ ご飯物 福神漬	えび玉にゅう麺 アロエグリーンサラダ 春菊の白和え ルーツ ザンザン炒飯 福神漬	海鮮にんにくパスタ 豆腐のきのこあんかけ 山芋のピザ入り焼 小むすび 香物 ルーツ	715 蛋白質 28.7 脂質 26.7 塩分 4.1	釜揚げうどん さつま芋と 金時豆の煮合せ ほうれん草のゆず浸し 手まり寿司 甘酢生姜 ルーツ	豚かつラーメン 南瓜と甘栗の梅酒煮 かぶ入三色生酢 ご飯物 香物 ルーツ	699 蛋白質 27.8 脂質 10.7 塩分 4.5

※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 12月10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。