

【令和7年】

サニーコート広島《週間献立表》

3月9日 ~ 3月15日

		9 日曜		10 月曜		11 火曜		12 水曜		13 木曜		14 金曜		15 土曜	
朝食	和食	目玉焼 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 471 蛋白質 22.3 脂質 12.1 塩分 2.7	赤魚の焼物 白菜と塩昆布和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 399 蛋白質 16.4 脂質 7.6 塩分 2.8	豆腐とほうれん草の 卵とし 胡瓜のわさび酢 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 454 蛋白質 17.5 脂質 10.3 塩分 2.6	焼かまぼこ 大豆五目煮 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 496 蛋白質 19.3 脂質 15.4 塩分 2.5	いわしの一夜干焼 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 451 蛋白質 22.8 脂質 12.8 塩分 2.7	焼ししゃも 春キャベツの和え物 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	ごぼう天と野菜煮 じゃこおろし ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 401 蛋白質 13.4 脂質 4.9 塩分 2.6
	洋食	ロールパン ハッシュドポテト みそスープ パナナ さけフレークサラダ	エネルギー 443 蛋白質 11.2 脂質 17 塩分 3.1	三角野菜サンド 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	胚芽ロールパン マカロニポタージュスープ アスパラサラダ バナナ	エネルギー 455 蛋白質 13.1 脂質 17.4 塩分 2.4	ミルクパン 具沢山根菜スープ ビーンズサラダ バナナ	エネルギー 465 蛋白質 17.1 脂質 13.4 塩分 2.2	クロワッサン 南瓜ポタージュスープ トマトサラダ バナナ	エネルギー 518 蛋白質 11.2 脂質 26 塩分 2.9	デニッシュパン ベーコン入野菜炒め みそスープ 盛サラダ パナナ	エネルギー 532 蛋白質 23.4 脂質 19.7 塩分 2.7	ミックスサンド フルーツサラダ 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
昼食	和食	あじの酢漬け さつま芋のピイン煮 ブロッコリーと白菜のお浸し ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 622 蛋白質 19.1 脂質 18.4 塩分 2.3	おろし豚かつ いんげんのじゃこ和え れんこん金平 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 605 蛋白質 20.1 脂質 20.1 塩分 2.5	南瓜のそぼろあんかけ ちくわのごま風味揚げ しめじともやしのゆかり和え ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 645 蛋白質 29.1 脂質 28.4 塩分 3.4	赤魚の磯部揚げ コーンと胡瓜のわさび酢 かぼちゃとおくらの和え物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 598 蛋白質 26.1 脂質 23.1 塩分 2.7	肉豆腐 はんぺんのなめ茸おろし いんげんとなすの酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 589 蛋白質 20.8 脂質 14 塩分 3.6	揚豚肉とほうれん草の みそからめ 春雨と胡瓜の酢物 なすのお浸し フルーツ ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 623 蛋白質 20.8 脂質 23.4 塩分 2.9	さばのみそ煮 切昆布大豆煮 ブロッコリーと胡瓜の甘酢 ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 581 蛋白質 25.3 脂質 16.5 塩分 2.2
	洋食 中華	焼肉ピビンバ丼 (焼肉と線切野菜のピリ辛) 蒸ギョーザ ブロッコリーと白菜のお浸し きくらげスープ フルーツ 紅生姜	エネルギー 677 蛋白質 18 脂質 26.2 塩分 2.9	シーフードカレー ハムサラダ いんげんのじゃこ和え スープ フルーツ 福神漬	エネルギー 623 蛋白質 20.2 脂質 16.3 塩分 3.9	さけのムニエル ベーコンと白菜のソテー しめじともやしのゆかり和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 602 蛋白質 27.5 脂質 16.6 塩分 2.4	ハヤシライス ツナ&アスパラソテー かぼちゃとおくらの和え物 スープ フルーツ 福神漬	エネルギー 689 蛋白質 25.4 脂質 19.9 塩分 3.8	エビチリソース 厚揚げのしょうが煮 やわらかごぼうサラダ ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 655 蛋白質 24.9 脂質 19.4 塩分 2.5	焼たらのオムライス きのこサラダ なすのお浸し ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 561 蛋白質 26.2 脂質 12.4 塩分 2.8	牛肉コロケ 豆腐・小松菜サラダ ブロッコリーと胡瓜の甘酢 ご飯 かき卵スープ フルーツ	エネルギー 647 蛋白質 23.1 脂質 21.4 塩分 2.4
	麺類	にんにくみそラーメン 蒸ギョーザ ブロッコリーと白菜のお浸し キムチ炒飯 福神漬	エネルギー 702 蛋白質 25 脂質 20.7 塩分 3.9	山菜とろろうどん ハムサラダ いんげんのじゃこ和え いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 670 蛋白質 31.9 脂質 26.2 塩分 4.2	けんちゃんそば ちくわのごま風味揚げ しめじともやしのゆかり和え ちらし寿司 甘酢生姜	エネルギー 660 蛋白質 22.3 脂質 20.7 塩分 3.3	焼豚みそにゅう麺 ツナ&アスパラソテー かぼちゃとおくらの和え物 いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 607 蛋白質 18.7 脂質 10.2 塩分 3	カレーうどん はんぺんのなめ茸おろし やわらかごぼうサラダ おむすび 香物	エネルギー 641 蛋白質 25.9 脂質 14.7 塩分 4.3	さけと春キャベツパスタ きのこサラダ スープ フルーツ 胚芽ロールパン	エネルギー 705 蛋白質 22.1 脂質 16 塩分 3.7	チャンポン麺 豆腐・小松菜サラダ フルーツ 炒飯 福神漬	エネルギー 691 蛋白質 31.9 脂質 12.6 塩分 4.9
夕食	和食	季節の天婦羅 煮ゆ フルーツ 焼なす ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 702 蛋白質 29.7 脂質 23.5 塩分 3.5	たいの銀あんかけ 菜の花の京風白和え 水菜とさつま揚げの炒め ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 665 蛋白質 31.9 脂質 20.7 塩分 3	さわらのきのみそ焼 鶏つくねと里芋の煮合せ 小松菜のゆず浸し 香物 ご飯 吸物 フルーツ	エネルギー 664 蛋白質 29.5 脂質 19.3 塩分 2.6	和風焼肉 わかさぎの酢漬け ほうれん草のごま和え ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	エネルギー 705 蛋白質 23.3 脂質 29.6 塩分 2.9	揚出し盛合せ 茶碗蒸し 春菊の煮浸し 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	エネルギー 691 蛋白質 26.4 脂質 22.8 塩分 2.9	たいの若竹煮 卵の花 フルーツ 青梗菜のくるみ和え ご飯 吸物 香物	エネルギー 589 蛋白質 25.9 脂質 17.9 塩分 2.5	ねぎとろ寿司丼 六角里芋の大豆そぼろかけ 温奴 フルーツ 吸物 甘酢生姜	エネルギー 607 蛋白質 29.9 脂質 14.1 塩分 3.4
	洋食 中華	鶏肉のナポリ風炒め 豆腐アーモンドサラダ 焼なす ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 623 蛋白質 23.3 脂質 19.9 塩分 2.8	酢豚 菜の花の京風白和え 水菜とさつま揚げの炒め ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 698 蛋白質 27.8 脂質 18.3 塩分 3.5	牛ロースステーキ スライストマトの玉ねぎソース 小松菜のゆず浸し ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 650 蛋白質 21.3 脂質 24.8 塩分 2.3	かにマカロニグラタン スモークサーモンサラダ ジャンボ蒸しゅうまい ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 698 蛋白質 27.4 脂質 26.6 塩分 3.4	豚肩ロースの カルボナーラ煮込み トマトのパン粉焼 春菊の煮浸し ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 698 蛋白質 27.4 脂質 29.1 塩分 3.1	回鍋肉 (豚肉と春キャベツの四川炒め) 春雨中華サラダ 青梗菜のくるみ和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 662 蛋白質 22.1 脂質 20.4 塩分 2.9	ロールキャベツポトフ (ロールキャベツ入洋風おでん) 六角里芋の大豆そぼろかけ ご飯 温奴 ゼリー&フルーツ	エネルギー 687 蛋白質 29.5 脂質 29.9 塩分 2.9
	麺類	えび玉うどん 豆腐アーモンドサラダ 煮ゆ フルーツ おしんこ巻 甘酢生姜	エネルギー 677 蛋白質 19.4 脂質 16.5 塩分 3.8	うなぎ茶そば 菜の花の京風白和え 水菜とさつま揚げの炒め 奈良漬巻 甘酢生姜 フルーツ	エネルギー 687 蛋白質 22.1 脂質 25.3 塩分 3.9	カレー風味焼そば スライストマトの玉ねぎソース 小松菜のゆず浸し フルーツ 巻寿司 甘酢生姜	エネルギー 703 蛋白質 23.1 脂質 14.6 塩分 4	天婦羅稲庭うどん ジャンボ蒸しゅうまい ほうれん草のごま和え かっぱ巻 甘酢生姜 フルーツ	エネルギー 673 蛋白質 24.5 脂質 15.2 塩分 3.8	シーフードクリームスープ トマトのパン粉焼 春菊の煮浸し 焼おにぎり 香物 フルーツ	エネルギー 831 蛋白質 35.2 脂質 25.2 塩分 4.9	穴子とろろそば 卵の花 フルーツ 青梗菜のくるみ和え 天むす 香物	エネルギー 698 蛋白質 35.1 脂質 25.3 塩分 3.5	五目うどん 六角里芋の大豆そぼろかけ 温奴 フルーツ にぎり寿司 甘酢生姜	エネルギー 734 蛋白質 32.3 脂質 17.1 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 3月4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(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。