

【令和7年】

サニーコート広島《週間献立表》

3月16日 ~ 3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<br>食 | 和食       | 焼さけ<br>胡瓜ののり和え<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                  | エネルギー<br>445<br>蛋白質<br>20.4<br>脂 質<br>10.1<br>塩 分<br>2.7 | 厚揚げのおろし煮<br>キャベツのなめ茸和え<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                                                          | エネルギー<br>461<br>蛋白質<br>17<br>脂 質<br>7.9<br>塩 分<br>2.2    | 焼さとし<br>えのきと白菜の酢物<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                           | エネルギー<br>425<br>蛋白質<br>20.1<br>脂 質<br>7.8<br>塩 分<br>2.7  | 平天と根菜煮<br>金時豆<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                    | エネルギー<br>498<br>蛋白質<br>19.1<br>脂 質<br>10.4<br>塩 分<br>2.6 | 赤魚の粕つけ焼<br>ブロッコリーと胡瓜の酢物<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                   | エネルギー<br>501<br>蛋白質<br>18.4<br>脂 質<br>10.1<br>塩 分<br>2.9 | いわしの一晩干し焼<br>ごぼうのやわらか金平<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物         | エネルギー<br>439<br>蛋白質<br>18.2<br>脂 質<br>9.6<br>塩 分<br>2.9  | さばの生姜煮<br>納 豆<br>ご飯 みそ汁<br>味付のり 香物                  | エネルギー<br>441<br>蛋白質<br>16.7<br>脂 質<br>8.8<br>塩 分<br>2.7  |
|        | 洋食       | くるみロールパン<br>はんぺんのチーズ焼<br>コーンサラダ<br>みそスープ バナナ         | エネルギー<br>459<br>蛋白質<br>11.4<br>脂 質<br>16.4<br>塩 分<br>2.6 | ロールパン<br>目玉焼 みそスープ<br>ほうれん草サラダ<br>バナナ                                                                | エネルギー<br>451<br>蛋白質<br>17.8<br>脂 質<br>14.2<br>塩 分<br>2.6 | いちご入フルーツサンド<br>ブロッコリーサラダ<br>みそスープ<br>ヤクルト                        | エネルギー<br>550<br>蛋白質<br>19.2<br>脂 質<br>23.7<br>塩 分<br>2.9 | ミルクパン<br>ハムスパゲティサラダ<br>みそスープ<br>バナナ                   | エネルギー<br>439<br>蛋白質<br>16.1<br>脂 質<br>19.9<br>塩 分<br>2.6 | 胚芽ロールパン<br>ウインナー入り野菜炒め<br>みそスープ<br>バナナ                         | エネルギー<br>417<br>蛋白質<br>16.5<br>脂 質<br>17.1<br>塩 分<br>2.4 | 豆乳パン<br>さつま芋ポターージュ<br>トマトサラダ<br>バナナ                  | エネルギー<br>465<br>蛋白質<br>13.5<br>脂 質<br>17<br>塩 分<br>2.7   | 三角野菜サンド<br>ツナサラダ<br>みそスープ<br>ヤクルト                   | エネルギー<br>472<br>蛋白質<br>13.8<br>脂 質<br>19.7<br>塩 分<br>2.9 |
| 昼<br>食 | 和食       | 竹の子・あさり炊込み飯<br>高野豆腐の煮合せ<br>小松菜の辛子和え<br>みそ汁 香物 フルーツ   | エネルギー<br>525<br>蛋白質<br>17.8<br>脂 質<br>8.3<br>塩 分<br>3.1  | おでん<br>大学芋 フルーツ<br>胡瓜ともやしの酢物<br>ご飯 吸物 香物                                                             | エネルギー<br>594<br>蛋白質<br>22.1<br>脂 質<br>12.4<br>塩 分<br>2.8 | 穴子・山菜ちらし寿司<br>がんもと南瓜煮<br>カリフラワーのゆかり浸し<br>みそ汁 甘酢生姜 フルーツ           | エネルギー<br>591<br>蛋白質<br>23.6<br>脂 質<br>11.2<br>塩 分<br>2.9 | かれいの梅肉しそ焼<br>五目ひじきの煮物<br>春キャベツの酢物<br>ご飯 吸物 香物 フルーツ    | エネルギー<br>523<br>蛋白質<br>17.7<br>脂 質<br>10.8<br>塩 分<br>2.8 | 豚肉の生姜焼<br>南瓜のパイン煮<br>春雨の酢物 香物<br>ご飯 みそ汁 フルーツ                   | エネルギー<br>598<br>蛋白質<br>19.6<br>脂 質<br>26.5<br>塩 分<br>2.6 | さけのつけ焼<br>厚揚げの炊合せ<br>カリフラワーの酢物<br>ご飯 吸物 香物 フルーツ      | エネルギー<br>591<br>蛋白質<br>23.6<br>脂 質<br>11.2<br>塩 分<br>2.9 | たらのホトシガラ焼<br>れんこん金平<br>なすといんげんの酢物<br>ご飯 みそ汁 香物 フルーツ | エネルギー<br>633<br>蛋白質<br>26.9<br>脂 質<br>27.1<br>塩 分<br>2.7 |
|        | 洋食<br>中華 | あじフライ<br>南瓜サラダ<br>小松菜の辛子和え<br>ご飯 スープ フルーツ            | エネルギー<br>623<br>蛋白質<br>26.1<br>脂 質<br>24<br>塩 分<br>2.9   | 牛肉野菜炒め<br>じゃこサラダ<br>胡瓜ともやしの酢物<br>ご飯 スープ フルーツ                                                         | エネルギー<br>622<br>蛋白質<br>21.4<br>脂 質<br>18.3<br>塩 分<br>3   | 肉団子入<br>ミートグラタン<br>コーンじゃこサラダ<br>カリフラワーのゆかり浸し<br>ご飯 スープ フルーツ      | エネルギー<br>623<br>蛋白質<br>22.4<br>脂 質<br>22.1<br>塩 分<br>2.8 | 南瓜コロッケ<br>豚肉のクリーム煮<br>春キャベツの酢物<br>ご飯 スープ フルーツ         | エネルギー<br>681<br>蛋白質<br>19.6<br>脂 質<br>26.1<br>塩 分<br>2.7 | 貝柱と厚揚げのみそ炒め<br>中華ビーンズサラダ<br>春雨の酢物<br>ご飯 スープ フルーツ               | エネルギー<br>597<br>蛋白質<br>22.5<br>脂 質<br>19.7<br>塩 分<br>2.7 | チキンライス<br>蒸しゅうまい<br>カリフラワーの酢物 フルーツ<br>豆腐かき卵スープ 福神漬   | エネルギー<br>645<br>蛋白質<br>20.2<br>脂 質<br>18.4<br>塩 分<br>3.2 | カレーライス<br>揚げ春巻 スープ<br>豆腐サラダ<br>フルーツ 福神漬             | エネルギー<br>723<br>蛋白質<br>#REF!<br>脂 質<br>26<br>塩 分<br>5.4  |
|        | 麺類       | ざるそば<br>高野豆腐の煮合せ<br>小松菜の辛子和え<br>炊込むすび 香物             | エネルギー<br>675<br>蛋白質<br>27.1<br>脂 質<br>17.4<br>塩 分<br>4   | ナポリタンスパゲティ<br>じゃこサラダ<br>スープ フルーツ<br>胚芽ロールパン                                                          | エネルギー<br>699<br>蛋白質<br>20.4<br>脂 質<br>13.4<br>塩 分<br>4   | えび天そば<br>がんもと南瓜煮<br>カリフラワーのゆかり浸し<br>いなり寿司 甘酢生姜                   | エネルギー<br>702<br>蛋白質<br>25.6<br>脂 質<br>22.4<br>塩 分<br>4.2 | けんちんにゅう麺<br>五目ひじきの煮物<br>春キャベツの酢物<br>焼おにぎり 香物          | エネルギー<br>631<br>蛋白質<br>26.3<br>脂 質<br>21.6<br>塩 分<br>4.2 | ワカシ白湯汁パスタ<br>中華ビーンズサラダ<br>南瓜のパイン煮<br>炒飯 福神漬                    | エネルギー<br>702<br>蛋白質<br>22.1<br>脂 質<br>23.1<br>塩 分<br>4.2 | 冷しそうめん<br>厚揚げの炊合せ<br>蒸しゅうまい<br>ちらし寿司 甘酢生姜            | エネルギー<br>702<br>蛋白質<br>25.6<br>脂 質<br>22.4<br>塩 分<br>4.2 | 牛肉甘辛そば<br>揚げ春巻<br>豆腐サラダ<br>おにぎり 香物                  | エネルギー<br>722<br>蛋白質<br>20.7<br>脂 質<br>26.7<br>塩 分<br>3.8 |
| 夕<br>食 | 和食       | 和風ハンバーグ<br>えびと三つ葉の酢物<br>ほうれん草の柚子浸し<br>ご飯 みそ汁 香物 フルーツ | エネルギー<br>553<br>蛋白質<br>23.1<br>脂 質<br>18.9<br>塩 分<br>2.3 | 【ミニイベント】<br>・栗の花の天婦羅<br>・うどの三色なます<br>・ひりゅうず<br>・とうもろこしと油揚げのすまし汁<br>・黒豆入十六穀米いなり寿司<br>・ミニおはぎ・フルーツ・甘酢生姜 | エネルギー<br>712<br>蛋白質<br>22.1<br>脂 質<br>23.4<br>塩 分<br>3.2 | すき焼風旨煮<br>卵豆腐のかにあんかけ<br>なすと舞茸の湯浸し 香物<br>ご飯 みそ汁 フルーツ              | エネルギー<br>641<br>蛋白質<br>26.4<br>脂 質<br>20.1<br>塩 分<br>3.2 | エビフライ〜カキフライ〜<br>根菜のいりこ煮 香物<br>きのこ胡瓜の酢物<br>ご飯 みそ汁 フルーツ | エネルギー<br>642<br>蛋白質<br>21<br>脂 質<br>23.9<br>塩 分<br>2.9   | さわらのねぎみそ焼<br>竹の子と三つ葉のかき揚げ<br>菜の花入おから 香物<br>ご飯 吸物 フルーツ          | エネルギー<br>642<br>蛋白質<br>27.9<br>脂 質<br>25.3<br>塩 分<br>3.4 | ぶりの幽庵焼<br>はんぺんのもすくあんかけ<br>南瓜と栗のいりこ煮<br>ご飯 みそ汁 フルーツ   | エネルギー<br>671<br>蛋白質<br>22.1<br>脂 質<br>20.6<br>塩 分<br>3.2 | うなぎのかば焼<br>さつま芋のりんご煮<br>三色なます フルーツ<br>ご飯 赤出汁 奈良漬    | エネルギー<br>654<br>蛋白質<br>22.1<br>脂 質<br>20.1<br>塩 分<br>2.9 |
|        | 洋食<br>中華 | たいのオリーブリー<br>棒々鶏サラダ<br>ほうれん草の柚子浸し<br>ご飯 スープ フルーツ     | エネルギー<br>678<br>蛋白質<br>29.4<br>脂 質<br>28.4<br>塩 分<br>3.2 | ハンバーグステーキ<br>〜デミグラスソース〜<br>ごま豆腐<br>うどの三色なます<br>ご飯 スープ フルーツ                                           | エネルギー<br>677<br>蛋白質<br>27.3<br>脂 質<br>21.7<br>塩 分<br>2.8 | かれいのムニエル<br>〜ガーリックバターソース〜<br>チキンナゲット<br>なすと舞茸の湯浸し<br>ご飯 スープ フルーツ | エネルギー<br>669<br>蛋白質<br>20.1<br>脂 質<br>18.9<br>塩 分<br>3   | ハヤシソースオムレツ<br>ホタテのシナモン和え<br>きのこ胡瓜の酢物<br>ご飯 スープ フルーツ   | エネルギー<br>709<br>蛋白質<br>24.8<br>脂 質<br>29.1<br>塩 分<br>3   | 牛肉ソテー<br>〜にんにくおろしソース〜<br>まぐろとアボカドサラダ<br>菜の花入おから<br>ご飯 スープ フルーツ | エネルギー<br>697<br>蛋白質<br>30.1<br>脂 質<br>29.7<br>塩 分<br>3.4 | ひれカツ丼<br>南瓜と栗のいりこ煮<br>セロリ・大葉サラダ<br>スープ フルーツ 紅生姜      | エネルギー<br>691<br>蛋白質<br>26.1<br>脂 質<br>25.8<br>塩 分<br>3.1 | グリルチキンステーキ<br>さつま芋のりんご煮<br>アロエ花野菜サラダ<br>ご飯 スープ フルーツ | エネルギー<br>664<br>蛋白質<br>22<br>脂 質<br>19.4<br>塩 分<br>3     |
|        | 麺類       | 海鮮かき揚げにゅうめん<br>棒々鶏サラダ<br>ほうれん草の柚子浸し<br>おしんこ巻 甘酢生姜    | エネルギー<br>688<br>蛋白質<br>26.1<br>脂 質<br>23.4<br>塩 分<br>3.6 | しっぽくきし麺<br>ごま豆腐<br>うどの三色なます<br>梅肉巻 フルーツ 甘酢生姜                                                         | エネルギー<br>695<br>蛋白質<br>29.7<br>脂 質<br>8.1<br>塩 分<br>4.1  | しっぽく茶そば<br>チキンナゲット<br>なすと舞茸の湯浸し フルーツ<br>巻寿司 甘酢生姜                 | エネルギー<br>678<br>蛋白質<br>23.4<br>脂 質<br>19.7<br>塩 分<br>3.7 | 釜揚げうどん<br>ホタテのシナモン和え<br>きのこ胡瓜の酢物 フルーツ<br>手まり寿司 甘酢生姜   | エネルギー<br>688<br>蛋白質<br>26.4<br>脂 質<br>21.4<br>塩 分<br>4   | 関西風お好み焼<br>まぐろとアボカドサラダ<br>菜の花入おから フルーツ<br>大葉福神漬巻 甘酢生姜          | エネルギー<br>662<br>蛋白質<br>19.7<br>脂 質<br>22.2<br>塩 分<br>4   | 坦々麺（ピリ辛）<br>南瓜と栗のいりこ煮<br>セロリ・大葉サラダ フルーツ<br>レタス炒飯 福神漬 | エネルギー<br>711<br>蛋白質<br>23.9<br>脂 質<br>26.9<br>塩 分<br>4.1 | 天津きし麺<br>さつま芋のりんご煮<br>アロエ花野菜サラダ フルーツ<br>奈良漬巻 甘酢生姜   | エネルギー<br>679<br>蛋白質<br>22.1<br>脂 質<br>20.4<br>塩 分<br>3.8 |

※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。