

【令和7年】

サニーコート広島《週間献立表》

4月27日 ~ 5月3日

		27 日曜	28 月曜	29 火曜	30 水曜	5/1 木曜	お朔日	2 金曜	3 土曜		
朝食	和食	いわし一夜干し焼 なめ茸おろし ご飯 みそ汁 味付のり 香物	ほうれん草の卵とし 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さばのみそ煮 山芋とろろ ご飯 みそ汁 味付のり 香物	つみれと野菜の煮物 温奴 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼ししゃも おくらのゆかり和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	434 蛋白質 17.4 脂質 9.8 塩分 3.4	さつま揚げと根菜煮 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	赤魚の粕漬焼 いんげんとキャバツの酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物		
	洋食	レーズン&くるみパン ハッシュドポテト かにかまサラダ みそスープ パナナ	三角野菜サンド あさりクリームスープ 盛サラダ ヤクルト	ミルクブレッド ハム入りクリームスープ 盛サラダ みそスープ バナナ	クロワッサン ツナ入マカロニサラダ みそスープ バナナ	デニッシュパン 厚揚げと根菜のスープ 盛サラダ バナナ	458 蛋白質 16.8 脂質 9.9 塩分 2.6	411 蛋白質 16 脂質 5.3 塩分 2.8	421 蛋白質 18.1 脂質 9.8 塩分 2.7		
昼食	和食	開ほっけの焼物 切昆布煮 香物 ほうれん草のごま和え ご飯 みそ汁 フルーツ	南瓜と鶏肉の 三つ葉あんかけ 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	さけの南部焼 れんこんのおかか煮 なすの和え物 フルーツ ご飯 かき卵汁 香物	白身魚フライ 切干大根の煮物 キャバツと干しえびの酢物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	牛肉の柳川風旨煮 ミックスビーンズの卵とし ブロッコリーの酢物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	598 蛋白質 20.1 脂質 16.4 塩分 3	623 蛋白質 26.9 脂質 20.1 塩分 2.3	577 蛋白質 19.1 脂質 14.1 塩分 2.4	五目ちらし寿司 かわいいの明太子焼 ほうれん草の抹茶浸し みそ汁 甘酢生姜 フルーツ	
	洋食 中華	豚肉キムチ炒め(ピリ辛) 大根干しえびサラダ ほうれん草のごま和え ご飯 スープ フルーツ	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	レバーのはちみつソース じゃこ大葉サラダ なすの和え物 ご飯 かき卵汁 フルーツ	豚肉とピーマンの線切炒め 卵スパゲティサラダ 切干大根の煮物 ご飯 スープ フルーツ	ドライカレー(ピリ辛) ミックスビーンズの卵とし ブロッコリーの酢物 かぶスープ フルーツ 福神漬	662 蛋白質 23.5 脂質 22.1 塩分 3.3	627 蛋白質 20 脂質 19.7 塩分 3.4	691 蛋白質 26.8 脂質 22.8 塩分 3.4	鶏唐揚げの えび卵あんかけ 蒸しゅうまい ほうれん草の抹茶浸し ご飯 スープ フルーツ	
	麺類	サラダうどん 切昆布煮 ほうれん草のごま和え いなり寿司 甘酢生姜	和風たらこビーフン ちくわの磯辺揚げ スープ フルーツ ふりかけおにぎり 香物	冷し中華麺 なすの和え物 フルーツ 肉まん	カレーラーメン キャバツと干しえびの酢物 切干大根の煮物 しそ炒飯 福神漬	あさりとトマトの 冷製パスタ ミックスビーンズの卵とし パン スープ フルーツ	706 蛋白質 23.4 脂質 22.1 塩分 3.2	698 蛋白質 26.9 脂質 18 塩分 3.1	738 蛋白質 21.6 脂質 15.2 塩分 3.6	653 蛋白質 21.1 脂質 18.5 塩分 3.1	
夕食	和食	豚ひれカツ 小松菜の菊花和え せりのみぞれ酢 香物 ご飯 吸物 フルーツ	すずきの梅しそ焼 ツナと厚揚げ煮 野菜のかき揚げ 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	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	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 みそ汁 フルーツ	赤飯 ぶりの木の芽焼 六角里芋と挽肉煮 香物 うどの金平 吸物 フルーツ	630 蛋白質 17 脂質 17.1 塩分 3.1	659 蛋白質 29.7 脂質 26.5 塩分 2.7	655 蛋白質 25.8 脂質 26.9 塩分 3.1	634 蛋白質 19.7 脂質 19.1 塩分 2.8	
	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 小松菜の菊花和え ご飯 スープ フルーツ	ホタテのベーコン巻 ツナと厚揚げ煮 レーズンアボカドサラダ ご飯 スープ フルーツ	豚肉のポテト焼 油揚げの八宝袋煮 五色なます ご飯 スープ フルーツ	鶏肉の照焼 貝柱とビーンズサラダ 青梗菜のみょうが和え ご飯 スープ フルーツ	鶏手羽肉のトマト煮 セロリ・サーモンマリネ うどの金平 ご飯 スープ フルーツ	667 蛋白質 26.9 脂質 27.8 塩分 3.1	652 蛋白質 25.7 脂質 23.4 塩分 2.4	655 蛋白質 29 脂質 23.9 塩分 2.9	688 蛋白質 26.4 脂質 25.1 塩分 3.4	688 蛋白質 26.4 脂質 24.7 塩分 3.4
	麺類	五目茶そば フライドポテトのベーコン巻 小松菜の菊花和え ご飯物 香物 フルーツ	豚みそにゅう麺 野菜のかき揚げ フルーツ レーズンアボカドサラダ 穴子手まり寿司 甘酢生姜	すき焼風うどん 油揚げの八宝袋煮 五色なます フルーツ 天むす 香物	しっぽくそば 京風しゅうまい フルーツ 青梗菜のみょうが和え 中巻寿司 甘酢生姜	うなぎ茶そば 六角里芋と挽肉煮 うどの金平 フルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	713 蛋白質 29 脂質 26.9 塩分 3.4	723 蛋白質 21.2 脂質 24.6 塩分 3.5	729 蛋白質 26.9 脂質 22.7 塩分 3.4	713 蛋白質 20.3 脂質 23.5 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 4月 22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。