

【令和7年】

サニーコート広島《週間献立表》

6月 1日 ~ 6月 7日

		6/1 日曜	お朔日	2 月曜	3 火曜	4 水曜	5 木曜	6 金曜	7 土曜						
朝食	和食	さばのみりん焼 なめ茸おろし ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 498 蛋白質 19.1 脂質 13.9 塩分 2.9	さつま揚げの煮物 金時豆 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	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 キャベツの塩昆布和え 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 2.4	豆腐とほうれん草の 卵とし 胡瓜のしょうが酢 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	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	あじの焼物 納豆 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
	洋食	ロールパン 野菜入り卵焼 盛りだ みそスープ バナナ	エネルギー 424 蛋白質 13 脂質 12.7 塩分 2.9	ミックスサンド グリーンサラダ みそスープ ヤクルト	エネルギー 455 蛋白質 12.8 脂質 15.1 塩分 2.7	レーズン&くるみロール ハッシュドポテト みそスープ さけフルーツ バナナ	エネルギー 443 蛋白質 11.2 脂質 17 塩分 3.1	デニッシュパン ウィナー入スクラブ レタガ みそスープ 盛りサラダ バナナ	エネルギー 532 蛋白質 23.4 脂質 19.7 塩分 2.7	全粒粉ロールパン 具沢山根菜スープ ハムサラダ バナナ	エネルギー 402 蛋白質 17.1 脂質 13.4 塩分 2.2	三角野菜サンド 豆腐ほうれん草サラダ みそスープ ヤクルト	エネルギー 456 蛋白質 12.9 脂質 18.4 塩分 2.8	クロワッサン マカロニサラダ カリフラワーサラダ バナナ	エネルギー 518 蛋白質 11.2 脂質 26 塩分 2.4
昼食	和食	あさり・山菜ちらし寿司 はんぺんの磯辺揚げ ほうれん草のおかか和え みそ汁 甘酢生姜 フルーツ	エネルギー 592 蛋白質 24.1 脂質 18.1 塩分 3.7	さばの塩焼 切昆布大豆煮 フルーツ かぼちゃとおくらの和え物 ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 598 蛋白質 26.1 脂質 23.1 塩分 2.7	わかさぎの酢漬け さつま芋のパン煮 ブロッコリーのお浸し ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 577 蛋白質 19.1 脂質 14.1 塩分 2.4	おろし豚かつ 南瓜の煮物 白菜のじゃこ和え 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	肉じゃが 厚揚げのなめ茸おろし 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	南瓜のそぼろあんかけ はんぺんのごま風味揚げ 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	さばのみそ煮 豚肉とひじきの炒り煮 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 604 蛋白質 27.1 脂質 23.1 塩分 2.9
	洋食 中華	豚肉と豆のクリーム煮込み 春雨サラダ ほうれん草のおかか和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 592 蛋白質 30.1 脂質 16.5 塩分 1.2	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 かぼちゃスープ 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	天津飯中華あんかけ 水ギョーザ ブロッコリーのお浸し フルーツ 紅生姜	エネルギー 672 蛋白質 26.4 脂質 26.2 塩分 3.6	クリームシチュー 豆腐サラダ 白菜のじゃこ和え ご飯 フルーツ	エネルギー 623 蛋白質 20.2 脂質 16.3 塩分 1.9	さけのムニエル アゴと白菜の汁煮 いんげんとなすの酢物 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	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	牛肉コロッケ 卵・小松菜サラダ ブロッコリーと胡瓜の甘酢 ご飯 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	冷そうめん はんぺんの磯辺揚げ ほうれん草のおかか和え いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 529 蛋白質 17 脂質 9.3 塩分 3.2	にんにくみそラーメン 切昆布大豆煮 香物 ツナ&アスパラソテー ふりかけおにぎり	エネルギー 702 蛋白質 25 脂質 20.7 塩分 3.9	豚汁にゆう麺 さつま芋のパン煮 ブロッコリーのお浸し いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 659 蛋白質 26.9 脂質 22.2 塩分 3.8	チャンポン麺 豆腐サラダ 白菜のじゃこ和え 炒飯 福神漬	エネルギー 691 蛋白質 31.9 脂質 12.6 塩分 4.7	カレーうどん 厚揚げのなめ茸おろし アゴと白菜の汁煮 おにぎり 香物	エネルギー 669 蛋白質 27.9 脂質 26.4 塩分 4.2	とろろざるそば はんぺんのごま風味揚げ 厚揚げのしょうが煮 ちらし寿司 甘酢生姜	エネルギー 701 蛋白質 28.7 脂質 23.9 塩分 3.2	梅大葉おろし冷やし 卵・小松菜サラダ 豚肉とひじきの炒り煮 焼おにぎり 香物	エネルギー 656 蛋白質 24.5 脂質 22.1 塩分 3.5
夕食	和食	赤飯 和風焼肉 小いわしの酢漬け 青梗菜の錦糸浸し 吸物 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	さけの照焼 揚げ出し盛合せ ほうれん草のくるみ和え ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 654 蛋白質 25.9 脂質 23.4 塩分 2.5	鯛のホイル焼 ～みょうがマヨネーズ～ 豆腐の挽肉包み揚げ 焼なす フルーツ ご飯 吸物 香物	エネルギー 669 蛋白質 29.1 脂質 23.9 塩分 3	さわらの木の芽焼 鶏肉と里芋煮 小松菜のみょうが浸し ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 641 蛋白質 26.5 脂質 19.4 塩分 2.9	いさきの塩焼 ゆばの煮浸し ごま豆腐 フルーツ ご飯 吸物 香物	エネルギー 659 蛋白質 29.9 脂質 20.4 塩分 3	さよりと季節の天婦羅 根菜のごった煮 うどんの酢物 フルーツ ご飯 吸物 香物	エネルギー 665 蛋白質 22.1 脂質 21.4 塩分 3.1	【イベント食】 ～清流の戯れ～ ・海鮮露沢にぎり寿司 ・鮎の塩焼	
	洋食 中華	中華風かつおのタタキ ジャンボ蒸しゅうまい 青梗菜の錦糸浸し ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 678 蛋白質 26.1 脂質 25.2 塩分 3.1	回鍋肉 (豚肉とキャベツの四川炒め) 春雨中華サラダ ほうれん草のくるみ和え 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	地鶏のナポリ風炒め 干しえびアーモンドサラダ 焼なす フルーツ ご飯 スープ	エネルギー 619 蛋白質 22.9 脂質 19.8 塩分 2.9	牛肉ロースステーキ スライスの玉ねぎソース 小松菜のみょうが浸し ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 667 蛋白質 22.1 脂質 25.4 塩分 2.9	酢豚 大豆コーンサラダ ごま豆腐 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 687 蛋白質 22.2 脂質 16.9 塩分 3.5	鶏手羽元ポトフ (コンソメ味洋風おでん) いかのリング揚げ うどんの酢物 ご飯 フルーツ	エネルギー 701 蛋白質 26.9 脂質 27.9 塩分 2.8	・冷し野菜(カレー風味) ・空豆の和え物 ・そうめん汁 ・マンゴープリン	
	麺類	天婦羅ざるそば ジャンボ蒸しゅうまい 青梗菜の錦糸浸し フルーツ ご飯物 香物	エネルギー 670 蛋白質 23.9 脂質 22.4 塩分 3.7	うなぎ茶そば 揚げ出し盛合せ フルーツ ほうれん草のくるみ和え 奈良漬 甘酢生姜	エネルギー 698 蛋白質 35.1 脂質 25.3 塩分 3.5	カレー風味焼そば 豆腐の挽肉包み揚げ 干しえびアーモンドサラダ 手まり寿司 甘酢生姜 フルーツ	エネルギー 681 蛋白質 23.5 脂質 23.4 塩分 3.8	冷麺 スライスの玉ねぎソース 小松菜のみょうが浸し 焼おにぎり 香物 フルーツ	エネルギー 694 蛋白質 26.5 脂質 26.6 塩分 4.2	しっぽく茶そば ゆばの煮浸し ごま豆腐 フルーツ かっぱ巻 甘酢生姜	エネルギー 684 蛋白質 23.5 脂質 21.1 塩分 3.8	かに玉稲庭うどん いかのリング揚げ うどんの酢物 フルーツ おしんこ巻 甘酢生姜	エネルギー 688 蛋白質 22.4 脂質 23.1 塩分 3.8	ビーフシチュー ホタテのバター炒め なすのみょうが和え ご飯 フルーツ	エネルギー 751 蛋白質 26.5 脂質 33.7 塩分 3.8
		洋食でご予約願います													

※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 5月 27日(火)17:00までにフロントへお出ください。

◎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。

【イベント食】
～清流の戯れ～
・海鮮露沢にぎい寿司
・鮎の塩焼
・冷し野菜(カレー風味)
・空豆の和え物
・そうめん汁
・マンゴープリン

エネルギー
892
蛋白質
33.4
脂質
31.5
塩分
4.7