

【令和7年】

サニーコート広島《週間献立表》

6月15日 ~ 6月21日

		15 日曜		16 月曜		17 火曜		18 水曜		ミニ イベント		19 木曜		食育 かつお節		20 金曜		21 土曜	
朝食	和食	いわし一夜干し焼 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 481 蛋白質 20.1 脂質 10.4 塩分 3.2	焼あじ 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 475 蛋白質 18.9 脂質 9.8 塩分 2.7	焼ししゃも 山芋とろろ ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 481 蛋白質 18.1 脂質 9.8 塩分 2.9	つみれと野菜の煮物 温奴 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 458 蛋白質 16.8 脂質 9.9 塩分 2.6	ほっけの焼物 おくらゆかり和え 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	ほうれん草の卵とし なめ茸おろし ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 411 蛋白質 16 脂質 5.3 塩分 2.8	さばのしょうが煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 495 蛋白質 20.1 脂質 12.3 塩分 2.8				
	洋食	クロワッサン ハッシュドポテト かにかまサラダ みそスープ パナナ	エネルギー 518 蛋白質 11.2 脂質 26 塩分 3.1	バターロールパン ツナ入マカロニサラダ みそスープ パナナ	エネルギー 532 蛋白質 14.6 脂質 27.8 塩分 3	ミルクブレッド ミートインオムレツ 盛サラダ みそスープ パナナ	エネルギー 496 蛋白質 17.6 脂質 18.5 塩分 3.5	三種の野菜サンド 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	デニッシュパン 厚揚げと根菜スープ 盛サラダ パナナ	エネルギー 516 蛋白質 19.4 脂質 16.4 塩分 2.7	ロールパン じゃが芋のじゃこチーズ焼 盛サラダ みそスープ パナナ	エネルギー 479 蛋白質 12.4 脂質 22.1 塩分 3	ミックスサンド あさり入クリームスープ 盛サラダ ヤクルト	エネルギー 569 蛋白質 24.3 脂質 25.9 塩分 2.9				
昼食	和食	さけの南部焼 切昆布の酢煮 香物 ほうれん草のごま和え ご飯 みそ汁 フルーツ	エネルギー 612 蛋白質 25.1 脂質 19.7 塩分 2.8	牛肉の深川風旨煮 厚揚げのみぞれポン酢 ブロッコリーの梅肉和え ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 655 蛋白質 29.4 脂質 22.1 塩分 2.9	開ほっけの焼物 大豆の五目煮 なすの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 614 蛋白質 24.9 脂質 19.8 塩分 2.7	南瓜のそぼろ煮 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	エネルギー 571 蛋白質 20.7 脂質 16.4 塩分 3.1	焼たち魚のしぐれ煮 さつま芋のチーズあんかけ かりわりのレモン酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 598 蛋白質 24.1 脂質 19.8 塩分 3.1	白身魚フライ 切干大根煮 香物 キャベツとハムの酢物 ご飯 吸物 フルーツ	エネルギー 602 蛋白質 21.9 脂質 13.8 塩分 2.7	五目ちらし寿司 かれいの明太子焼 ほうれん草の抹茶浸し みそ汁 甘酢生姜 フルーツ	エネルギー 601 蛋白質 23.1 脂質 19.1 塩分 3.7				
	洋食	豚肉キムチ炒め(ピリ辛) 大根サラダ ほうれん草のごま和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 662 蛋白質 23.5 脂質 22.1 塩分 3.3	ドライカレー(ピリ辛) ビーンズサラダ ブロッコリーの梅肉和え スープ フルーツ 福神漬	エネルギー 627 蛋白質 16.4 脂質 18.4 塩分 3.2	レバニラ炒め 春雨サラダ なすの和え物 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 591 蛋白質 20.1 脂質 13.4 塩分 2.4	さばのカレーライス 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	エネルギー 647 蛋白質 23.5 脂質 22.1 塩分 3	麻婆豆腐丼(ピリ辛) 揚げ春巻き 紅生姜 かりわりのレモン酢 中華スープ フルーツ	エネルギー 691 蛋白質 26.8 脂質 22.8 塩分 3.4	豚肉とピーマン炒め 卵スパゲティサラダ 切干大根煮 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 645 蛋白質 26.1 脂質 20 塩分 2.7	鶏唐揚げの えび卵あんかけ じゃこ大葉サラダ ほうれん草の抹茶浸し ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 643 蛋白質 20.3 脂質 19.1 塩分 3.2				
	中華	冷し中華麺 ほうれん草のごま和え 切昆布の酢煮 しそ炒飯 福神漬	エネルギー 709 蛋白質 26.4 脂質 22 塩分 3.3	あさりとトマトの 冷製パスタ 厚揚げのみぞれポン酢 ブロッコリーの梅肉和え パン スープ	エネルギー 698 蛋白質 26.9 脂質 18 塩分 3.1	冷そうめん 蒸しゅうまい 大豆の五目煮 ちらし寿司 甘酢生姜	エネルギー 669 蛋白質 23 脂質 14.1 塩分 3	ミニイベント 富士宮焼そば ちくわの磯辺揚げ いんげんと胡瓜の酢物 焼おにぎり 香物	エネルギー 715 蛋白質 28.5 脂質 26.7 塩分 4.1	えび天ざるそば さつま芋のチーズあんかけ フルーツ いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 689 蛋白質 20.3 脂質 19.4 塩分 3.2	冷麦(梅大葉つゆ) 蒸ギョーザ 切干大根煮 ふりかけおにぎり 香物	エネルギー 678 蛋白質 13.4 脂質 12.6 塩分 3.5	カレーラーメン じゃこ大葉サラダ ほうれん草の抹茶浸し いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 692 蛋白質 20.1 脂質 15.3 塩分 4.6				
夕食	和食	豚ひれカツ 六角里芋とひき肉煮 小松菜のみようが和え ご飯 吸物 フルーツ 香物	エネルギー 654 蛋白質 23.7 脂質 24.1 塩分 3	ぶりの照焼 練り豆腐の揚げ浸し セロリ金平 香物 ご飯 吸物 フルーツ	エネルギー 666 蛋白質 29.7 脂質 26.5 塩分 2.8	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	エネルギー 643 蛋白質 22.7 脂質 23.4 塩分 3	あじの南蛮漬け 花しゅうまい 香物 青梗菜のみようが和え ご飯 みそ汁 フルーツ	エネルギー 660 蛋白質 30.4 脂質 23.4 塩分 2.8	たいの梅しそ焼 かつお節と塩昆布入り ポテトサラダ 野菜のかき揚げ 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	エネルギー 667 蛋白質 27.4 脂質 26.1 塩分 3.4	牛肉のスタミナ焼 南瓜の梅酒煮 香物 ところ天入もずく酢 ご飯 吸物 フルーツ	エネルギー 655 蛋白質 25.8 脂質 26.9 塩分 3.1	たい・甘エビのお造り アスパラ入白和え 焼なすのごま和え ご飯 吸物 フルーツ 香物	エネルギー 634 蛋白質 19.7 脂質 19.1 塩分 2.8				
	洋食	かつおの中華風たたき フライドポテトのベーコン巻 小松菜のみようが和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 667 蛋白質 26.9 脂質 27.8 塩分 3.1	鶏手羽肉のトマト煮 練り豆腐の揚げ浸し セロリ金平 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 655 蛋白質 29 脂質 23.9 塩分 2.9	まぐろのカルパッチョ オリーブ&チーズサラダ 油揚げの八宝袋煮 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 694 蛋白質 29.9 脂質 25.4 塩分 3.4	鶏肉の照焼 貝柱とアボカドサラダ 青梗菜のみようが和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 652 蛋白質 25.7 脂質 23.4 塩分 2.4	ホタテのベーコン巻 かつお節と塩昆布入り ポテトサラダ 野菜のかき揚げ ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 697 蛋白質 32.5 脂質 26.4 塩分 3.2	シーフードクリームシュ セロリ&アロエサラダ ところ天入もずく酢 ご飯 フルーツ	エネルギー 653 蛋白質 16.1 脂質 19.7 塩分 3.1	豚肉のポテト焼 ゴーヤのみようが炒め 焼なすのごま和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 688 蛋白質 26.4 脂質 24.7 塩分 3.4				
	中華	五目茶そば フライドポテトのベーコン巻 小松菜のみようが和え おしんこ巻 甘酢生姜 フルーツ	エネルギー 713 蛋白質 29 脂質 26.9 塩分 3.4	しっぽくきし麺 練り豆腐の揚げ浸し セロリ金平 フルーツ 天むす 香物	エネルギー 723 蛋白質 29.1 脂質 29 塩分 3.7	すき焼風うどん 油揚げの八宝袋煮 五色なます フルーツ 型抜きえびそぼろ飯 香物	エネルギー 723 蛋白質 26.7 脂質 27.1 塩分 3.9	天婦羅きし麺 花しゅうまい フルーツ 青梗菜のみようが和え 中巻寿司 甘酢生姜	エネルギー 719 蛋白質 28.1 脂質 27.1 塩分 3.4	豚みそにゅう麺 かつお節と塩昆布入り ポテトサラダ 野菜のかき揚げ フルーツ 穴子手まり寿司 甘酢生姜	エネルギー 703 蛋白質 21.2 脂質 24.6 塩分 3.5	しっぽく稲庭うどん 南瓜の梅酒煮 フルーツ セロリ&アロエサラダ かっぱ巻 甘酢生姜	エネルギー 679 蛋白質 20.4 脂質 20.3 塩分 3.4	焼肉冷麺 アスパラ入白和え 焼なすのごま和え 一口むすび 香物 フルーツ	エネルギー 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 6月10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。