

【令和7年】

サニーコート広島《週間献立表》

9月14日 ~ 9月20日

		14 日曜	15 月曜	16 火曜	17 水曜	18 木曜	19 金曜	食育 里芋	20 土曜	
朝食	和食	さばの焼物 胡瓜のごま和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	高野豆腐の卵とし ほうれん草のカラフル和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼ししゃも 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	厚焼卵 キャベツとおくらの酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	赤魚の粕漬焼 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	ほっけの焼物 白菜のなめ茸和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	444 蛋白質 16.8 脂質 8.8 塩分 2.7	平天と野菜煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	466 蛋白質 21.2 脂質 11.8 塩分 2.7
	洋食	レーズンくるみロールパン ハッシュドポテト ハムサラダ みそスープ バナナ	豆乳パン さけフレークのチーズ焼 みそスープ 盛サラダ バナナ	ソフトロールパン 白菜と落とし卵のスープ 盛サラダ バナナ	クロワッサン 南瓜ポタージュスープ かにかまサラダ バナナ	秋の味わいサンド フルーツサラダ みそスープ ヤクルト	ロールパン ミートオムレツ アボカド みそスープ バナナ	420 蛋白質 13.1 脂質 12.1 塩分 2.7	ミックスサンド 盛サラダ みそスープ ヤクルト	436 蛋白質 14.2 脂質 13.2 塩分 2.7
昼食	和食	あじフライ 薄切れんこん酢煮 青梗菜のお浸し 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	さばの梅煮 油揚げと切干大根酢 さつま芋のレーズン煮 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	豚肉の大葉炒め 里芋のおかか煮 小松菜ののり和え ご飯 吸物 香物 フルーツ	牛 丼 厚揚げのおろしポン酢 アロギョーのごま浸し みそ汁 フルーツ 香物	かれいの唐揚げ ひじきの煮物 香物 胡瓜のしそ和え ご飯 みそ汁 フルーツ	さけの焼物 里芋とさつま揚げの カレー風味煮 アロギョーの梅肉酢 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	676 蛋白質 24.5 脂質 20.3 塩分 3	肉豆腐 小松菜のゆかり和え カリフラワーのしょうが酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	576 蛋白質 20.6 脂質 17.7 塩分 3.9
	洋食 中華	ハヤシライス 卵ミックスサラダ 青梗菜のお浸し フルーツ スープ 福神漬	棒々鶏 白菜のじゃこ和え さつま芋のレーズン煮 ご飯 スープ フルーツ	さばの香味ムニエル じゃこ大根サラダ 小松菜ののり和え ご飯 スープ フルーツ	太刀魚のチーズ焼 じゃが芋と豚肉の加煮 アロギョーのごま浸し ご飯 スープ フルーツ	茹豚の野菜あんかけ きのこソテー 胡瓜のしそ和え ご飯 スープ フルーツ	メンチカツフライ 里芋とさつま揚げの カレー風味煮 アロギョーの梅肉酢 ご飯 スープ フルーツ	642 蛋白質 23.5 脂質 16.8 塩分 3	中華丼 春雨入り水ギョーザ 小松菜のゆかり和え フルーツ 紅生姜	623 蛋白質 23.4 脂質 21.9 塩分 3.2
	麺類	みそ焼うどん 卵ミックスサラダ 青梗菜のお浸し おにぎり 香物	【実演】手打そば 手打ざるそば 天婦羅 はもの アボカド フルーツデザート いなり寿司 甘酢生姜	たこ焼付やきそば じゃこ大根サラダ 小松菜ののり和え スープ 菜飯おむすび 香物	焼豚おぼろそば 厚揚げのおろしポン酢 アロギョーのごま浸し ちらし寿司 甘酢生姜	そうめんチャップル ひじきの煮物 胡瓜のしそ和え のりむすび 香物	ワンタン白湯うどん 里芋とさつま揚げの カレー風味煮 アロギョーの梅肉酢 炒飯 福神漬	704 蛋白質 19.1 脂質 19.9 塩分 4.2	ナポリタンパスタ 春雨入り水ギョーザ 小松菜のゆかり和え 胚芽ロールパン	755 蛋白質 29.6 脂質 29.4 塩分 4.1
夕食	和食	肉じゃが 豆腐の椎茸あん 秋野菜なます フルーツ ご飯 吸物 香物	～長寿祝い～ 八寶菜入り赤飯 うなぎのかば焼 茶碗蒸し あさりのうに和え 炊合せ 赤出汁 奈良漬 寿まんじゅう	串揚げ盛合せ ごま豆腐 ほうれん草のくるみと和え ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	骨付鶏もも肉の山賊焼 冬瓜の炊合せ フルーツ りんごと白菜のごま酢和え ご飯 吸物 香物	さんまの塩焼 南瓜とねり団子の炊合せ ほうれん草の ゆず和え ご飯 赤出汁 奈良漬 フルーツ	たいの照焼 いかと青葱のぬた 青梗菜の錦糸浸し 香物 ご飯 吸物 フルーツ	666 蛋白質 29.5 脂質 22 塩分 3.4	鉄火寿司丼 ごまみそニ肉じゃが 大豆と青梗菜の炒り物 吸物 フルーツ 甘酢生姜	678 蛋白質 26.9 脂質 24.1 塩分 3
	洋食 中華	パエリア (地中海風炊込み飯) きのこの豚肉巻 グリーンアーモンドサラダ 冷製クリームスープ フルーツ	大えびのチリソース 炊合せ あさりのうに和え ご飯 スープ 寿まんじゅう	中華風かつおのたたき ごま豆腐 ほうれん草のくるみと和え ご飯 スープ フルーツ	さけのアーモンド焼 ポトフ (洋風おでん) りんごと白菜のごま酢和え サラダライス フルーツ (洋風散らし寿司)	豚肩肉カレー オイル焼 トマトのオープン焼 ほうれん草の ゆず和え ご飯 スープ フルーツ	ローストビーフサラダ 風 いかと青葱のぬた 青梗菜の錦糸浸し ご飯 スープ フルーツ	680 蛋白質 29 脂質 24.4 塩分 3	プレーンオムレツ ～デミグラスソース～ オイルサーティンサラダ 大豆と青梗菜の炒り物 ご飯 スープ フルーツ	691 蛋白質 29.1 脂質 27.4 塩分 3.8
	麺類	あなご茶そば 豆腐の椎茸あん フルーツ 秋野菜なます 奈良漬巻 甘酢生姜	とんかつラーメン 炊合せ あさりのうに和え ご飯物 香物 寿まんじゅう	五目きし麺 ごま豆腐 ほうれん草のくるみと和え かつば巻 甘酢生姜 フルーツ	牛肉しょうが焼そば 冬瓜の炊合せ フルーツ りんごと白菜のごま酢和え サラダライス 甘酢生姜	天婦羅にゅう麺 南瓜とねり団子の炊合せ ほうれん草の ゆず和え かつば巻 甘酢生姜 フルーツ	ラザニア (挽肉・なす・トマトの 板パスタの重ね焼) ホタテ風味フライ 青梗菜の錦糸浸し フルーツ 洋風巻寿司 甘酢生姜	731 蛋白質 26.4 脂質 24.4 塩分 4.1	天婦羅ざるうどん オイルサーティンサラダ 大豆と青梗菜の炒り物 フルーツ 大葉福神漬巻 甘酢生姜	688 蛋白質 21.3 脂質 26.1 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 9月 9日(火)17:00までにフロントへお出しください。

◎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。