

【令和7年】

## サニーコート広島《週間献立表》

10月 5日 ~ 10月 11日

		5 日曜	6 月曜	7 火曜	8 水曜	9 木曜	10 金曜	11 土曜	夕食 イベント						
朝食	和食	さつま揚げの煮物 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	赤魚の焼物 白菜の塩昆布和え 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	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	豆腐とほうれん草の 卵とじ 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	焼ししやも 絹さやとキャベツの和え物 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	さけの焼物 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 495 蛋白質 22.1 脂 質 15.9 塩 分 2.8
	洋食	レーズンくるみロールパン 具沢山根菜スープ ハムサラダ バナナ	エネルギー 435 蛋白質 19.7 脂 質 14.9 塩 分 2.7	秋のミックスサンド カリフラワーサラダ 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 ウインナー入りクラブルーフィック 盛サラダ みそスープ バナナ	エネルギー 518 蛋白質 11.2 脂 質 26 塩 分 2.4	三角野菜サンド ツナサラダ みそスープ ヤクルト	エネルギー 513 蛋白質 15.6 脂 質 16.6 塩 分 2.6	デニッシュパン ハッシュドポテト さけフレークサラダ みそスープ バナナ	エネルギー 525 蛋白質 14.7 脂 質 24.1 塩 分 3.3	胚芽ロールパン ポタージュスープ トマトサラダ バナナ	エネルギー 431 蛋白質 13 脂 質 19.5 塩 分 2.8	ミックスサンド ほうれん草サラダ みそスープ ヤクルト	エネルギー 421 蛋白質 13.1 脂 質 12.1 塩 分 2.6
昼食	和食	さけの白ごま焼 ごぼうのそぼろ煮 カリフラワーのレモン酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 647 蛋白質 26.6 脂 質 26.7 塩 分 3.1	さばのみそ煮 豚肉とひじきの煮物 ブロッコリーの三杯酢 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	肉じゃが 豆腐のなめ茸かけ 絹さやとなすの酢物 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	牛肉コロッケ じゃこ入切昆布大豆煮 コソとキャベツのわさび酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 603 蛋白質 19.7 脂 質 20.1 塩 分 2.9	揚豚肉のきのこあんかけ 春雨と胡瓜の酢物 なすのお浸し フルーツ ご飯 吸物 香物	エネルギー 649 蛋白質 25.1 脂 質 25.9 塩 分 2.8	南瓜のそぼろあんかけ 厚焼卵のしそポン酢 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 633 蛋白質 29.1 脂 質 28.4 塩 分 3.4	さばの塩焼 里芋のみそ煮 プロッコリーの甘酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 633 蛋白質 23.9 脂 質 20.1 塩 分 3
	洋食	おろし豚かつ 豆腐・小松菜サラダ カリフラワーのレモン酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 657 蛋白質 25.4 脂 質 22.1 塩 分 3	ハヤシライス 温 奴 フルーツサラダ スープ 福神漬	エネルギー 669 蛋白質 21.1 脂 質 18.9 塩 分 4	さけのムニエル パーコンと白菜のけむり煮 絹さやとなすの酢物 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 2.9	クリームシチュー 卵サラダ コソとキャベツのわさび酢 ご飯 フルーツ	エネルギー 623 蛋白質 20.2 脂 質 23.4 塩 分 3.4	かれいのオーロリース ツナ&コンク芽ソテー 春雨と胡瓜の酢物 ご飯 フルーツ	エネルギー 623 蛋白質 27.4 脂 質 26.1 塩 分 2.9	エビチリソース 厚焼卵のしそポン酢 さつま芋サラダ 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	麻婆豆腐丼 春巻のきのこあんかけ プロッコリーの甘酢 スープ 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
夕食	麺類	とんこつにゅう麵 豆腐・小松菜サラダ カリフラワーのレモン酢 炒飯 福神漬	エネルギー 671 蛋白質 22 脂 質 26.1 塩 分 4	えび天そば 豚肉とひじきの煮物 フルーツサラダ いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 681 蛋白質 24.5 脂 質 22.9 塩 分 3.3	きつねきのこそば 豆腐のなめ茸かけ パーコンと白菜のけむり煮 おにぎり 香物	エネルギー 678 蛋白質 23.4 脂 質 23.1 塩 分 3.4	豚汁うどん 卵サラダ じゃこ入切昆布大豆煮 ふりかけむすび 香物	エネルギー 683 蛋白質 23.5 脂 質 21.4 塩 分 3.3	牛肉ねぎそば ツナ&コンク芽ソテー なすのお浸し ちらし寿司 甘酢生姜	エネルギー 678 蛋白質 23.1 脂 質 20.1 塩 分 3.3	焼うどん 厚焼卵のしそポン酢 もやしのゆかり和え いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 687 蛋白質 25.2 脂 質 22.7 塩 分 3.4	柳川風にゅう麵 春巻のきのこあんかけ プロッコリーの甘酢 おにぎり 香物	エネルギー 688 蛋白質 24 脂 質 22.1 塩 分 3.4
	和食	たいのきのこ焼 牛肉とににく芽の炒煮 ごま豆腐 ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 644 蛋白質 27.1 脂 質 24.2 塩 分 2.9	【十五夜ミニイベント】 ・くり飯 ・里芋ねり団子汁 ・秋さんまの塩焼 ・豚肉と南瓜の含め煮 ・えびの土佐酢 ・香物 ・デザート&フルーツ	エネルギー 702 蛋白質 30.1 脂 質 29.3 塩 分 3.4	さわらの西京漬 豆腐の挽肉包み揚げ 青梗菜の煮浸し ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 650 蛋白質 25 脂 質 23.1 塩 分 3.2	はもの照焼 鶏肉と冬瓜煮 小松菜のゆず浸し ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 659 蛋白質 26.5 脂 質 23.9 塩 分 3.2	ぶり大根 厚揚げと六角里芋田楽 ほうれん草のおかか和え 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 3.2	うなぎのかば焼 さつま芋と鶏肉の旨煮 切りと卵の酢物 フルーツ ご飯 赤出汁 奈良漬	エネルギー 671 蛋白質 22.2 脂 質 22.3 塩 分 3.1	【夕食イベント】 ・秋紅葉の食彩 ・鮭とサーモンのカルパッチョ ・一口天婦羅	エネルギー 671 蛋白質 22.2 脂 質 22.3 塩 分 3.1
夕食	洋食	ロールキャベツのクリーミ煮 ごま豆腐 炒ゴーヤサラダ ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 702 蛋白質 29.1 脂 質 28.7 塩 分 3.4	色々きのこグラタン 豚肉と南瓜の含め煮 豆腐のもずくあん スープ ご飯 デザート&フルーツ	エネルギー 689 蛋白質 26.9 脂 質 25.9 塩 分 3	回鍋肉 (豚肉とキャベツの四川炒め) ジャンボ蒸しゅうまい 青梗菜の煮浸し ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 669 蛋白質 22.5 脂 質 22.3 塩 分 3.2	豚肉ロースソテー サーモンマリネ 小松菜のゆず浸し ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 689 蛋白質 25.4 脂 質 26.2 塩 分 3.1	牛肉のスタミナ焼 スライストマトの玉ねぎソース 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 678 蛋白質 22.2 脂 質 22.3 塩 分 3.2	くり・きのこグラタン ローストピーフサラダ セロリとアロエの酢物 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 707 蛋白質 27 脂 質 29 塩 分 2.8	・鮭のレモンクリーム ・きのこピラフ ・柚子風味みそ汁 ・モンブランプリン	エネルギー 823 蛋白質 32.9 脂 質 28.9 塩 分 4
	麺類	担々麺 ごま豆腐 炒ゴーヤサラダ ご飯物 香物 フルーツ	エネルギー 705 蛋白質 25.1 脂 質 20.3 塩 分 3.8	チャーシュー麺 豆腐のもずくあん 香物 えびの土佐酢 ご飯物 デザート&フルーツ	エネルギー 704 蛋白質 19.4 脂 質 20.3 塩 分 4.2	天婦羅うどん ジャンボ蒸しゅうまい 青梗菜の煮浸し 穴子手まり寿司 甘酢生姜	エネルギー 708 蛋白質 25.9 脂 質 26.7 塩 分 3.5	チャンポン麺 鶏肉と冬瓜煮 小松菜のゆず浸し 高菜炒飯 福神漬 フルーツ	エネルギー 699 蛋白質 21.5 脂 質 22.1 塩 分 4.2	シーフードお好み焼 厚揚げと六角里芋田楽 ほうれん草のおかか和え フルーツ 厚焼卵にぎり寿司 甘酢生姜	エネルギー 685 蛋白質 22.6 脂 質 22.1 塩 分 4.2	みそきし麺 ローストピーフサラダ セロリとアロエの酢物 フルーツ おしんこ巻 甘酢生姜	エネルギー 711 蛋白質 27 脂 質 27.2 塩 分 4.2	豚肩スタミナ炒め 葉味温奴 ご飯 スープ ほうれん草のおかか和え フルーツ ※洋食でご予約願います	エネルギー 689 蛋白質 28.3 脂 質 25.9 塩 分 3.2

※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30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。