

【令和7年】

サニーコート広島《 週間献立表 》

9月 28日 ~ 10月 4日

		28 日 曜		29 月 曜		30 火 曜		10/1 水 曜	お朔日	2 木 曜		3 金 曜		4 土 曜	
朝 食	和食	目玉焼 ごぼうのやわらか金平 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 422 蛋白質 14.2 脂 質 7.3 塩 分 2.6	焼かまぼこ 納 豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 485 蛋白質 19.6 脂 質 14.9 塩 分 2.8	さばのみそ煮 白菜と塩こんぶ和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 489 蛋白質 16.1 脂 質 14.4 塩 分 3.1	がんもと里芋煮 金時豆 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	焼さけ 胡瓜とキャベツの酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 455 蛋白質 20.1 脂 質 10.3 塩 分 2.9	焼ししゃも 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 3	厚焼卵 ブロッコリーの和え物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 391 蛋白質 13.8 脂 質 5.9 塩 分 2.9
	洋食	ミルクパン あさり入りカレー カリフラワーサラダ バナナ	エネルギー 498 蛋白質 21.4 脂 質 19.1 塩 分 2.7	ロールミックスサンド ブロッコリーサラダ 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 3	デニッシュパン ウイナー入野菜炒め みそスープ バナナ	エネルギー 459 蛋白質 10.9 脂 質 25.5 塩 分 2.7	クロワッサン とろっとオムレツ 盛りだ みそスープ バナナ	エネルギー 513 蛋白質 22.3 脂 質 21.1 塩 分 2.8	くるみロールパン ハム入りさつま芋サラダ みそスープ バナナ	エネルギー 413 蛋白質 10.5 脂 質 14.8 塩 分 2.6	胚芽ロールパン 目玉焼 ほうれん草サラダ みそスープ バナナ	エネルギー 398 蛋白質 14 脂 質 13.4 塩 分 2.6	ミックスサンド 豆腐サラダ みそスープ ヤクルト	エネルギー 436 蛋白質 14.2 脂 質 13.2 塩 分 2.7
昼 食	和食	鶏肉のゆず風味炒め 里芋の田舎風煮 アスパラの酢物 フルーツ ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 595 蛋白質 15.8 脂 質 19.7 塩 分 2.9	さけのつけ焼 ふきの炒りそば煮 カリフラワーのわさび酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 639 蛋白質 27.4 脂 質 24.5 塩 分 3.1	ちらし寿司 小さいわしの天婦羅 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 甘酢生姜 フルーツ	エネルギー 687 蛋白質 21.4 脂 質 20 塩 分 3	三色そばろ飯 高野豆腐と根菜の煮物 水菜の山芋とろろ和え みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 601 蛋白質 27.3 脂 質 17.5 塩 分 3.8	豚肉の卵黄焼 南瓜のレモン煮 小松菜ソテー フルーツ ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 623 蛋白質 23.4 脂 質 20.4 塩 分 3.1	きのこえびの炊込飯 牛肉とさつま芋の煮合せ ほうれん草のごま和え みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 631 蛋白質 24.1 脂 質 16.1 塩 分 3.3	焼さばの大葉おろし ひじきと五目大豆煮 胡瓜のなめこ酢 フルーツ ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 610 蛋白質 22.4 脂 質 24.1 塩 分 2.9
	洋食 中華	かれいのタルタル焼 トマト豆腐サラダ アスパラの酢物 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 669 蛋白質 21.3 脂 質 17.1 塩 分 2.9	焼肉ビビンバ丼 (焼肉と線切野菜のピリ辛) カリフラワーのわさび酢 大学芋 フルーツ ワンタンスープ 紅生姜	エネルギー 703 蛋白質 26.9 脂 質 27.4 塩 分 3.4	鶏肉南蛮 さつま芋サラダ ブロッコリーのおかか和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 699 蛋白質 25.4 脂 質 26.9 塩 分 3.2	子持ししゃもフライ やわらかごぼうサラダ 水菜の山芋とろろ和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 688 蛋白質 20 脂 質 25 塩 分 3	カレーライス 緑黄色野菜サラダ 小松菜ソテー 福神漬 スープ フルーツ	エネルギー 678 蛋白質 26.4 脂 質 21.3 塩 分 5.7	ハムカツレツ じゃこ大根サラダ ほうれん草のごま和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 679 蛋白質 21.4 脂 質 16.4 塩 分 2.9	温牛しゃぶ ひじきと五目大豆煮 胡瓜のなめこ酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 687 蛋白質 20.4 脂 質 28.4 塩 分 2.8
	麺類	焼豚みそラーメン トマト豆腐サラダ アスパラの酢物 炒飯 福神漬	エネルギー 714 蛋白質 20.1 脂 質 20.4 塩 分 4.2	豚汁おぼろそば 大学芋 香物 カリフラワーのわさび酢 ふりかけおにぎり	エネルギー 705 蛋白質 19.4 脂 質 14 塩 分 3.4	穴子にら卵にゅう麺 さつま芋サラダ ブロッコリーのおかか和え いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 668 蛋白質 19.8 脂 質 20.3 塩 分 4	鶏ねぎそば やわらかごぼうサラダ 水菜の山芋とろろ和え いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 703 蛋白質 26.1 脂 質 19.4 塩 分 3.4	えび天うどん 南瓜のレモン煮 緑黄色野菜サラダ ふりかけむすび 香物	エネルギー 678 蛋白質 19.8 脂 質 16.3 塩 分 3.4	きつねにゅう麺 牛肉の煮物 ほうれん草のごま和え 炊込おにぎり 香物	エネルギー 671 蛋白質 19.4 脂 質 22.6 塩 分 3.8	ミートスパゲティー アロエサラダ スープ フルーツ パン	エネルギー 732 蛋白質 23.4 脂 質 31.4 塩 分 3.1
夕 食	和食	鯛の紅葉焼 豆腐の銀あんかけ 切干大根のナポリタン風 ご飯 吸物 フルーツ 香物	エネルギー 647 蛋白質 20.1 脂 質 19.4 塩 分 3.2	和風ハンバーグ れんこんの加味揚げ出し 芽かぶと胡瓜の三杯酢 ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	エネルギー 633 蛋白質 20.4 脂 質 20.7 塩 分 3.1	さけと秋野菜の蒸し焼 ～ゆずポン酢～ 六角里芋田楽 フルーツ ところ天入酢物 ご飯 吸物 香物	エネルギー 613 蛋白質 19.2 脂 質 18.4 塩 分 3.1	赤飯 はまちの塩こうじ焼 焼なすのとろろかけ 青梗菜のピーナツ和え 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 648 蛋白質 25 脂 質 20.1 塩 分 3.1	和風焼肉 絹さやと豆腐の炒り煮 五色生酢 フルーツ ご飯 吸物 香物	エネルギー 673 蛋白質 28.7 脂 質 23.3 塩 分 3.1	季節の天婦羅 あざりと胡瓜の いりこみそ もずくと舞茸の土佐酢 ご飯 吸物 フルーツ 香物	エネルギー 611 蛋白質 20.4 脂 質 19.2 塩 分 3.3	色々きのご炊込み飯 たいのお刺身 茶碗蒸し いりこ煮 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 633 蛋白質 22.1 脂 質 19.4 塩 分 3
	洋食 中華	天津中華丼 豆腐の銀あんかけ 切干大根のナポリタン風 スープ フルーツ	エネルギー 691 蛋白質 28 脂 質 25.5 塩 分 3.3	すすきの刺身ソテー ～きのこソテー添え～ れんこんの加味揚げ出し 芽かぶと胡瓜の三杯酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 664 蛋白質 22 脂 質 18.9 塩 分 3	豚ひれ肉のベーコン巻 たらこポテトサラダ ところ天入酢物 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 674 蛋白質 26.4 脂 質 22.1 塩 分 3.4	フルーツ入り酢豚 中華風三色温奴 青梗菜のピーナツ和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 703 蛋白質 28.4 脂 質 29.5 塩 分 3.1	シーフードグラタン 蒸豚ともやしの ごまマヨ和え 五色生酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 678 蛋白質 26.5 脂 質 27.4 塩 分 3.3	ハッシュドビーフ ホタテのマッシュポテト あざりと胡瓜の いりこみそ スープ フルーツ	エネルギー 664 蛋白質 22.7 脂 質 22 塩 分 4.2	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 グリーンサラダ ご飯 プリン&フルーツ	エネルギー 707 蛋白質 27 脂 質 29 塩 分 2.8
	麺類	五目うどん ジャンボ蒸しゅうまい 切干大根のナポリタン風 大葉おしんこ巻 甘酢生姜 フルーツ	エネルギー 678 蛋白質 25.4 脂 質 22.1 塩 分 3.5	うなぎとろろきし麺 れんこんの加味揚げ出し 芽かぶと胡瓜の三杯酢 厚焼卵にぎり寿司 フルーツ 甘酢生姜	エネルギー 724 蛋白質 28.4 脂 質 23.1 塩 分 3.4	長崎風皿うどん (焼そば揚げ細麺) たらこポテトサラダ ところ天入酢物 フルーツ 焼おにぎり 香物	エネルギー 725 蛋白質 20.3 脂 質 19.9 塩 分 4.2	ぶっかけ牛肉キムチ ラーメン (ピリ辛) 中華風三色温奴 フルーツ 青梗菜のピーナツ和え 型押し飯 香物	エネルギー 705 蛋白質 28 脂 質 23.6 塩 分 3.8	鴨南蛮そば 絹さやと豆腐の炒り煮 五色生酢 フルーツ 高菜混ぜ飯 香物	エネルギー 677 蛋白質 21.3 脂 質 20.1 塩 分 3.9	天津麺 フルーツ あざりと胡瓜の いりこみそ もずくと舞茸の土佐酢 福神漬しそ巻 甘酢生姜	エネルギー 698 蛋白質 26.1 脂 質 18.7 塩 分 3.7	ドライカレーパスタ いかのリング揚げ グリーンサラダ フルーツ 炊込みむすび 香物	エネルギー 703 蛋白質 26.1 脂 質 26.3 塩 分 4.2

※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23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。