

【令和7年】

サニーコート広島《週間献立表》

9月21日 ～ 9月27日

		21 日曜		22 月曜		23 火曜		24 水曜		25 木曜		26 金曜		27 土曜	
朝食	和食	赤魚の焼物 白菜のしょうが和え 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 2.3	ごぼう天と野菜煮 納 豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 435 蛋白質 18.1 脂 質 4.9 塩 分 3.4	あじの焼物 おくらともやしの和え物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 466 蛋白質 21.2 脂 質 11.8 塩 分 2.7	さばの塩焼 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	いわし丸干し焼 納 豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 434 蛋白質 21.1 脂 質 9.8 塩 分 3.4	焼ししゃも 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	平天の煮物 ブロッコリーのえのき和え 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 2.7
	洋食	ミルクブレッド ベーコン入野菜炒め みそスープ バナナ	エネルギー 333 蛋白質 10.3 脂 質 14 塩 分 2.7	ロールパン ツナ・じゃが芋のバター焼 みそスープ 盛サラダ バナナ	エネルギー 445 蛋白質 12.3 脂 質 20.1 塩 分 2.6	フルーツサンド (デザート系の甘いサンド) 温野菜ウィンナーサラダ みそスープ 苺ト	エネルギー 550 蛋白質 17.4 脂 質 23.1 塩 分 2.3	デニッシュパン スクランブルエッグ みそスープ 盛サラダ バナナ	エネルギー 529 蛋白質 19.4 脂 質 20.1 塩 分 3.4	クロワッサン ハム・トマトサラダ みそスープ バナナ	エネルギー 524 蛋白質 14.6 脂 質 25.5 塩 分 3	広島レモンパン きのこベーコンソテー みそスープ バナナ	エネルギー 405 蛋白質 13.4 脂 質 19.1 塩 分 3	ミックスサンド 盛サラダ 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 2.7
昼食	和食	親子丼 紅生姜 えびつみれとれんこん煮 ブロッコリーのレモン酢 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 592 蛋白質 24.1 脂 質 18.1 塩 分 3.7	開ほっけの焼物 豆腐の卵とじ フルーツ ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 661 蛋白質 26.6 脂 質 20.1 塩 分 2.8	いわしの梅煮 ミニ南瓜コロッケ 切干大根の大葉酢 ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 623 蛋白質 25.1 脂 質 16.9 塩 分 3	ちらし寿司 はんぺんの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁 甘酢生姜 フルーツ	エネルギー 619 蛋白質 22.9 脂 質 20.1 塩 分 3.2	さけとピーマンの揚げ浸し じゃが芋の煮っ転がし カリフラワーのゆかり酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 629 蛋白質 18.6 脂 質 19.3 塩 分 2.9	和風みそシチュー じゃこ入スクランブルエッグ 白菜ののり和え ご飯 香物 フルーツ	エネルギー 643 蛋白質 23.1 脂 質 22.4 塩 分 3.6	和風ハンバーグ ～おろしポン酢～ 切昆布の炒り煮 かにかまと胡瓜のお浸し ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 598 蛋白質 19.7 脂 質 19.6 塩 分 2.8
	洋食 中華	あじのソテー (中華ねぎあんかけ) えびつみれとれんこん煮 ブロッコリーのレモン酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 605 蛋白質 21.1 脂 質 16.9 塩 分 3	五目あんかけ炒飯 ロールキャベツのソテー煮 ほうれん草のお浸し スープ フルーツ 福神漬	エネルギー 664 蛋白質 24.7 脂 質 25 塩 分 3.1	肉団子の中華炒め ビーンズサラダ 切干大根の大葉酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 601 蛋白質 21.6 脂 質 16.9 塩 分 2.8	牛肉の五目野菜炒め さつま芋と干しえびサラダ ほうれん草のごま和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 652 蛋白質 25.3 脂 質 21.4 塩 分 2.9	カレーライス 厚揚げと青梗菜煮 カリフラワーのゆかり酢 ご飯 フルーツ 福神漬	エネルギー 672 蛋白質 23.6 脂 質 22.9 塩 分 4.2	あじのパン粉焼 ポテトサラダ 白菜ののり和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 655 蛋白質 25.4 脂 質 20.3 塩 分 3.1	サーモンフライ 南瓜サラダ かにかまと胡瓜のお浸し ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 623 蛋白質 22.1 脂 質 16.5 塩 分 3
	麺類	さけとほうれん草パスタ トマトサラダ スープ フルーツ 胚芽ロールパン	エネルギー 678 蛋白質 22.1 脂 質 19.7 塩 分 3.1	肉みそそば 豆腐の卵とじ ほうれん草のお浸し ちらし寿司 甘酢生姜	エネルギー 675 蛋白質 29.8 脂 質 22.6 塩 分 4	カレーうどん ビーンズサラダ 切干大根の大葉酢 ふりかけおむすび 香物	エネルギー 680 蛋白質 24.1 脂 質 25.6 塩 分 5.9	梅しそにゅう麺 はんぺんの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 689 蛋白質 20.1 脂 質 19.4 塩 分 3.5	イタリアンうどん 厚揚げと青梗菜煮 生野菜サラダ スープ パン	エネルギー 625 蛋白質 14.8 脂 質 18.3 塩 分 3.4	梅大葉冷麦 じゃこ入スクランブルエッグ 白菜ののり和え いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 687 蛋白質 19.4 脂 質 19.1 塩 分 3.9	ワンタン麺 かにかまと胡瓜のお浸し 南瓜サラダ 炒飯 福神漬	エネルギー 623 蛋白質 19 脂 質 11.4 塩 分 3.2
夕食	和食	ぶり大根 梨の白和え 五色なます 香物 ご飯 赤出汁 フルーツ	エネルギー 630 蛋白質 27.3 脂 質 18.5 塩 分 2.4	さけのもろみ焼 南瓜の梅酒煮 香物 芽かぶのみょうが酢 ご飯 みそ汁 フルーツ	エネルギー 597 蛋白質 25.7 脂 質 16.4 塩 分 2.6	たらこの唐揚げ えびの炊合せ セロリと胡瓜の酢物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 597 蛋白質 22.6 脂 質 20.6 塩 分 2.3	たいの幽庵焼 山芋とあさりの酢物 焼なす大葉しょうゆ ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 605 蛋白質 15.6 脂 質 17.6 塩 分 3.2	鶏肉の照焼 大学芋の汁かけ ほうれん草と貝柱の 辛子マヨネーズ ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 662 蛋白質 26.9 脂 質 23.1 塩 分 3.4	いさきの卵の花焼 みょうがとなすの揚げ浸し アロエの酢物 香物 ご飯 吸物 フルーツ	エネルギー 676 蛋白質 22.9 脂 質 24.7 塩 分 3.3	はまちのお造り ミニ肉じゃが 水煮大豆と油揚げの酢物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 614 蛋白質 24 脂 質 22.1 塩 分 3.1
	洋食 中華	豚肉のプルーン煮 梨の白和え 五色なます ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 663 蛋白質 22.6 脂 質 23.7 塩 分 2.7	ハンバーグステーキ ～トマトソース～ いかとアスパラのバター炒め アロエサラダ ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 729 蛋白質 23.3 脂 質 29.2 塩 分 3.1	豚肉のバーベキュー ソース ゴーヤとコーンの炒め物 セロリと胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 841 蛋白質 24.9 脂 質 45.8 塩 分 3.4	海鮮ピラフ 豚しゃぶサラダ 焼なす大葉しょうゆ フルーツ かき卵スープ 福神漬	エネルギー 631 蛋白質 26.5 脂 質 22.4 塩 分 3.9	フライ盛合せ ～タルタルソース～ アボカドとツナサラダ 大学芋の汁かけ ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 799 蛋白質 21.7 脂 質 28.1 塩 分 3.4	豚 丼 甘えびニカルパッチョ アロエの酢物 紅生姜 きのこスープ フルーツ	エネルギー 704 蛋白質 27 脂 質 27.1 塩 分 3.3	ビーフシチュー 豆腐ピザ 水煮大豆と油揚げの酢物 ご飯 フルーツ	エネルギー 751 蛋白質 26.5 脂 質 33.7 塩 分 4.7
	麺類	海鮮白湯ラーメン 梨の白和え 五色なます フルーツ ザー菜炒飯 福神漬	エネルギー 725 蛋白質 23.4 脂 質 23.6 塩 分 4.2	しっぽくうどん いかとアスパラのバター炒め 芽かぶのみょうが酢 かっぱ巻 甘酢生姜 フルーツ	エネルギー 678 蛋白質 24.1 脂 質 20.3 塩 分 3.9	穴子五目茶そば えびの炊合せ フルーツ セロリと胡瓜の酢物 奈良漬巻 甘酢生姜	エネルギー 645 蛋白質 26.9 脂 質 23.1 塩 分 3.9	関西風お好み焼 豚しゃぶサラダ 焼なす大葉しょうゆ フルーツ ご飯物 福神漬	エネルギー 690 蛋白質 24.5 脂 質 25.5 塩 分 4	五目にゅう麺 大学芋の汁かけ ほうれん草と貝柱の 辛子マヨネーズ 洋風巻 甘酢生姜 フルーツ	エネルギー 656 蛋白質 19.7 脂 質 20.5 塩 分 3.9	かき揚げし麺 甘えびニカルパッチョ アロエの酢物 フルーツ 中巻寿司 甘酢生姜	エネルギー 725 蛋白質 26.1 脂 質 23.9 塩 分 4.1	天婦羅そば 豆腐ピザ フルーツ 水煮大豆と油揚げの酢物 にぎり寿司 甘酢生姜	エネルギー 721 蛋白質 25.6 脂 質 24.7 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16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。