

【令和7年】

サニーコート広島《週間献立表》

10月26日 ~ 11月 1日

		26 日曜		27 月曜		28 火曜		29 水曜		30 木曜		31 金曜		ハロ ウィン	11/1 土曜		お朔日
朝 食	和食	きのこの卵とし 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 448 蛋白質 19.1 脂質 9 塩分 2.5	赤魚の焼物 山芋とろろ ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 390 蛋白質 16.4 脂質 7.4 塩分 2.4	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	エネルギー 386 蛋白質 13.7 脂質 5.8 塩分 3	平天と野菜煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 444 蛋白質 16.8 脂質 8.8 塩分 2.5	焼ししゃも 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 483 蛋白質 19.1 脂質 10 塩分 2.5	焼さとし えのきと白菜の煮浸し ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 395 蛋白質 21.1 脂質 4.5 塩分 2.1		目玉焼 里芋の煮物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 509 蛋白質 21.2 脂質 11.8 塩分 2.7	
	洋食	デニッシュパン 温緑黄色野菜サラダ みそスープ バナナ	エネルギー 537 蛋白質 11.6 脂質 29.2 塩分 2.7	ミックスサンド フルーツサラダ みそスープ ヤクルト	エネルギー 472 蛋白質 13.1 脂質 19.4 塩分 2.7	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	エネルギー 537 蛋白質 14.9 脂質 29.2 塩分 3	広島レモンパン さけフルクのチーズ焼 ハムサラダ みそスープ バナナ	エネルギー 424 蛋白質 17.3 脂質 11.7 塩分 3.3	ロールパン ミートオムレツ アスパラサラダ みそスープ バナナ	エネルギー 420 蛋白質 13.1 脂質 12.1 塩分 2.9	ソフトロールパン ほうれん草とベーコンソテー 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 2.8		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 550 蛋白質 17.4 脂質 23.1 塩分 2.4	
昼 食	和食	五目炊込み飯 アジフライ ひじきの煮物 みそ汁 フルーツ 香物	エネルギー 677 蛋白質 24.5 脂質 20.3 塩分 4.1	煮しめ 揚げ出し豆腐 香物 胡瓜のごま和え ご飯 みそ汁 フルーツ	エネルギー 615 蛋白質 16.5 脂質 22.3 塩分 3.3	かれいの明太子焼 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のお浸し 香物 ご飯 吸物 フルーツ	エネルギー 613 蛋白質 27.4 脂質 19.1 塩分 3.2	牛丼 じゃこ入スクランブル エッグサラダ ブロッコリーの梅肉酢 みそ汁 フルーツ 香物	エネルギー 622 蛋白質 23.4 脂質 20.9 塩分 2.8	さばの梅みそ煮 さつま芋のレーズン煮 切干大根の酢物 香物 ご飯 吸物 フルーツ	エネルギー 551 蛋白質 21.9 脂質 11.1 塩分 2.7	いわしのしょうが煮 小松菜の炒り浸し アスパラののり和え 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	エネルギー 532 蛋白質 22.1 脂質 11.4 塩分 3.5		さばの竜田揚げ 小松菜のごま和え かたまりのしょうが酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 612 蛋白質 22.1 脂質 18.1 塩分 2.9	
	洋食 中華	ゆで豚のおろしポテト酢 じゃが芋のガーリックソース ブロッコリーのゆかり和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 601 蛋白質 26.7 脂質 20.4 塩分 2.8	焼さけの玉ねぎソース きのこソテー 胡瓜のごま和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 655 蛋白質 26.9 脂質 25.7 塩分 2.9	ごろごろ野菜キーマカレー 揚げ春巻 フルーツ ほうれん草のお浸し スープ 福神漬	エネルギー 710 蛋白質 24.9 脂質 24.1 塩分 3.9	ロールキャベツのトマト煮 じゃこ入スクランブル エッグサラダ ブロッコリーの梅肉酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 659 蛋白質 26.7 脂質 27.4 塩分 3.3	棒々鶏 さつま芋のレーズン煮 切干大根の酢物 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 577 蛋白質 19.8 脂質 15 塩分 2	南瓜挽肉サンドフライ 小松菜の炒り浸し アスパラののり和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 623 蛋白質 23.6 脂質 23.9 塩分 2.7		豚肉のみそ焼 枝豆・海藻サラダ 小松菜のごま和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 623 蛋白質 19.3 脂質 22.1 塩分 2.9	
	麺類	ワンタン白湯ラーメン ひじきの煮物 ブロッコリーのゆかり和え 炊込みおにぎり 香物	エネルギー 712 蛋白質 27.4 脂質 21.2 塩分 4	牛肉・わかめそば 揚げ出し豆腐 胡瓜のごま和え ちらし寿司 甘酢生姜	エネルギー 672 蛋白質 24.8 脂質 17.8 塩分 3.3	汁ビーフン 揚げ春巻 ほうれん草のお浸し 炒飯 福神漬	エネルギー 698 蛋白質 29.1 脂質 22.4 塩分 3.4	豚キムチ焼うどん じゃこ入スクランブル エッグサラダ スープ フルーツ おにぎり 香物	エネルギー 691 蛋白質 29.7 脂質 28.4 塩分 3.3	カレーうどん さつま芋のレーズン煮 フルーツ いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 669 蛋白質 22.1 脂質 16.5 塩分 5.3	けんちんうどん 小松菜の炒り浸し アスパラののり和え ちらし寿司 甘酢生姜	エネルギー 657 蛋白質 24.1 脂質 21.6 塩分 3.5		ソーメンチャップルー 枝豆・海藻サラダ 小松菜のごま和え 香物 焼おにぎり スープ	エネルギー 623 蛋白質 22.2 脂質 15.9 塩分 3.5	
夕 食	和食	穴子丼 冬瓜とえび団子の炊合せ 柿入白和え 赤出汁 フルーツ 奈良漬	エネルギー 651 蛋白質 30.1 脂質 22.1 塩分 2.8	【秋の土用の丑】 うなぎの蒲焼 厚揚げのそぼろ煮 春菊の湯葉浸し ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 653 蛋白質 29.9 脂質 20.1 塩分 3	豚肩ロースのしょうが炒め 三色薬味温奴 青梗菜のくるみ浸し ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 601 蛋白質 27.1 脂質 20.1 塩分 3.2	あじの焼物 信田袋煮 三つ葉と大根の和え物 ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 623 蛋白質 28.3 脂質 22.1 塩分 3	さけの黄金焼 鶏ささ身とれんこんの金平 水菜のなめ茸和え ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 665 蛋白質 27.8 脂質 23.4 塩分 3.4	ハンバーグの きのこあんかけ 六角里芋田楽 春菊の柚子浸し ご飯 吸物 香物 デザート	エネルギー 736 蛋白質 26.1 脂質 26.4 塩分 29.4 3.3		赤飯 はまちのお造り 高野豆腐と粉の煮合せ 三色なます 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 601 蛋白質 28.4 脂質 26.1 塩分 3.1	
	洋食 中華	鶏手羽元と卵の ゴマ油風味煮 柿入白和え 胡瓜とアスパラのピリ辛風 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 679 蛋白質 29.4 脂質 20.4 塩分 3	豚肉のホワイトソース トマトとウイナーのパン粉焼 春菊の湯葉浸し ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 681 蛋白質 26.5 脂質 20.1 塩分 3.4	すすきのアーモンド焼 ポトフ (洋風おでん) 青梗菜のくるみ浸し ご飯 フルーツ	エネルギー 645 蛋白質 25 脂質 27.3 塩分 3.1	カキフライ盛合せ サーモンマリネ 三つ葉と大根の和え物 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 701 蛋白質 32.8 脂質 29.8 塩分 3.4	牛肉の五味ソース 中華ナムル 水菜のなめ茸和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 668 蛋白質 29 脂質 19.2 塩分 3.1	かぼちゃグラタン アロエフルーツサラダ 春菊の柚子浸し スープ 洋風巻寿司 甘酢生姜 デザート	エネルギー 769 蛋白質 31.9 脂質 33.1 塩分 3.7		鶏肉の甘栗煮 シーフードサラダ 三色なます ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 667 蛋白質 26.2 脂質 20.3 塩分 3	
	麺類	スパゲティオムレツ 冬瓜とえび団子の炊合せ 柿入白和え フルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	エネルギー 691 蛋白質 25.4 脂質 25.4 塩分 3.8	牛肉白葱うどん トマトとウイナーのパン粉焼 春菊の湯葉浸し フルーツ 巻寿司 甘酢生姜	エネルギー 717 蛋白質 26.4 脂質 15.6 塩分 3.7	天婦羅そば 三色薬味温奴 フルーツ 青梗菜のくるみ浸し ちらし寿司 甘酢生姜	エネルギー 719 蛋白質 31.9 脂質 29.4 塩分 3.3	牛肉甘煮にゆう麺 信田袋煮 フルーツ 三つ葉と大根の和え物 かっぱ巻 甘酢生姜	エネルギー 644 蛋白質 22.4 脂質 18.9 塩分 3.9	うなぎ・山菜そば 鶏ささ身とれんこんの金平 水菜のなめ茸和え ご飯物 香物 フルーツ	エネルギー 709 蛋白質 27.8 脂質 20.9 塩分 3.5	かに玉そば 六角里芋田楽 デザート 春菊の柚子浸し 洋風巻寿司 甘酢生姜	エネルギー 766 蛋白質 28.6 脂質 29 塩分 3.4		天婦羅にゆう麺 高野豆腐と粉の煮合せ 三色なます フルーツ 赤飯型押し 香物	エネルギー 669 蛋白質 28.5 脂質 21.1 塩分 3.6	

※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 10月21日(火)17:00までにフロントへお申しください。

◎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。