

【令和7年】

サニーコート広島《週間献立表》

11月16日 ~ 11月22日

		16 日曜		17 月曜		18 火曜		19 水曜		20 木曜		21 金曜		22 土曜	
朝食	和食	さつま揚げの煮物 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	厚焼卵 納 豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 477 蛋白質 22.5 脂 質 12 塩 分 2.9	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	焼ししゃも 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	里芋雑炊 赤魚の焼物 納豆 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 488 蛋白質 22.1 脂 質 16.4 塩 分 3.2	豆腐とほうれん草の 卵とし 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 22.3 脂 質 10.3 塩 分 2.6	焼さば 白菜の塩昆布和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 463 蛋白質 22.3 脂 質 10.3 塩 分 2.9
	洋食	レーズンくるみロールパン かにかまぼコッリーサダ みそスープ バナナ	エネルギー 456 蛋白質 15.6 脂 質 16.6 塩 分 2.6	野菜サンド ツナサラダ 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 ウィンナー入スクランブルエッグ 盛り合わせ 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	胚芽ロールパン 南瓜ポタージュスープ じゃこサラダ バナナ	エネルギー 431 蛋白質 13 脂 質 19.5 塩 分 2.8	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	広島レモンパン 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	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	うなぎちらし寿司 南瓜と大根のそぼろ煮 豆腐のしそポン酢 カリフラワーのごま和え みそ汁 甘酢生姜 フルーツ	エネルギー 645 蛋白質 29.1 脂 質 28.4 塩 分 3.4	さばのみそ煮 豚肉とひじきの煮物 キャベツのレモン酢 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	さわらの香味焼 さつま芋とがんもの旨煮 ブロッコリーの甘酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 602 蛋白質 24.7 脂 質 20.1 塩 分 3	肉じゃが 煮だし大根のなめ茸かけ 絹さやと胡瓜の酢物 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	揚豚肉のきのこあんかけ 春雨と胡瓜の酢物 小松菜のお浸し ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 649 蛋白質 25.1 脂 質 25.9 塩 分 2.8	牛肉コロッケ じゃこ煮め もやしのゆかり酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 645 蛋白質 29.1 脂 質 23.4 塩 分 3.4	さけの白すりごま焼 里芋と油揚げ煮 ブロッコリーの三杯酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 602 蛋白質 25.9 脂 質 23.4 塩 分 2.9
	洋食 中華	エビマヨネーズ 豆腐のしそポン酢 カリフラワーのごま和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 655 蛋白質 24.9 脂 質 23.1 塩 分 3.1	ハヤシライス (ミニエビフライのせ) 温 奴 フルーツサラダ スープ 福神漬	エネルギー 697 蛋白質 23.5 脂 質 23.4 塩 分 4	かにクリームコロッケ 豚しゃぶサラダ ブロッコリーの甘酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 672 蛋白質 26.4 脂 質 28.1 塩 分 3.1	さけのムニエル ベーコンと白菜のソテー煮 絹さやと胡瓜の酢物 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	かれいのオーロリス ツナ&コンニャクソテー 春雨と胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 641 蛋白質 27.4 脂 質 26.1 塩 分 2.9	トマトシチュー ウィンナーサラダ もやしのゆかり酢 ご飯 フルーツ	エネルギー 656 蛋白質 23.5 脂 質 25.1 塩 分 3.2	おろし豚かつ 豆腐・小松菜サラダ ブロッコリーの三杯酢 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
	麺類	焼うどん 豆腐のしそポン酢 カリフラワーのごま和え 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	かき揚げそば 豚肉とひじきの煮物 フルーツサラダ ちらし寿司 甘酢生姜	エネルギー 681 蛋白質 24.5 脂 質 22.9 塩 分 3.5	きつねうどん 豚しゃぶサラダ ブロッコリーの甘酢 焼おにぎり 香物	エネルギー 678 蛋白質 24 脂 質 22.1 塩 分 3.4	柳川風にゅう麺 煮だし大根のなめ茸かけ ベーコンと白菜のソテー煮 おにぎり 香物	エネルギー 688 蛋白質 24.9 脂 質 26.4 塩 分 3.4	牛肉ねぎそば ツナ&コンニャクソテー 小松菜のお浸し 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	豚汁うどん じゃこ煮め 香物 ウィンナーサラダ ふりかけおむすび	エネルギー 678 蛋白質 25.2 脂 質 26.1 塩 分 3.6	とんこつにゅう麺 豆腐・小松菜サラダ ブロッコリーの三杯酢 炒飯 福神漬	エネルギー 671 蛋白質 22 脂 質 26.1 塩 分 4
夕食	和食	たいの塩こうじ焼 鶏肉と冬瓜煮 青梗菜のお浸し 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 2.9	串揚げ盛合せ うざく フルーツ ほうれん草のくるみ和え ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 669 蛋白質 23.1 脂 質 22.4 塩 分 3.1	はまちの大葉 おろしソテー 牛肉と柔らかごぼうの炒煮 豆腐の三つ葉かき卵あんかけ 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 3.3	さんまの幽庵焼 豆腐の挽肉包み揚げ 水菜の炒浸し 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 3.1	うなぎのかば焼 きのこグラタン ほうれん草のゆず浸し ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 655 蛋白質 20.4 脂 質 18.4 塩 分 3	穴子の照焼 栗と南瓜のいとこ煮 フルーツ セロリとアロエの酢物 ご飯 赤出汁 奈良漬	エネルギー 651 蛋白質 21 脂 質 19.9 塩 分 3	ぶりのお刺身 茶碗蒸し フルーツ 青梗菜の柚子浸し ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 633 蛋白質 22.1 脂 質 19.4 塩 分 3.2
	洋食 中華	回鍋肉 (豚肉とキャベツの四川炒め) 春雨中華サラダ 青梗菜のお浸し ご飯 かき卵スープ フルーツ	エネルギー 669 蛋白質 22.5 脂 質 22.3 塩 分 3.2	中華風かつおのタタキ ジャンボ蒸しゅうまい ほうれん草のくるみ和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 678 蛋白質 26.1 脂 質 25.2 塩 分 3.1	かきのガリックソテー 牛肉と柔らかごぼうの炒煮 豆腐の三つ葉かき卵あんかけ ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 682 蛋白質 29.1 脂 質 27.4 塩 分 3.3	甘栗グラタン 棒々鶏サラダ 水菜の炒浸し 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	骨付鶏もも肉ロースト ～さっぱりベジタブル～ きのこグラタン ご飯 コンビネーションサラダ トマト風味スープ フルーツ	エネルギー 691 蛋白質 29.7 脂 質 30.5 塩 分 3.4	豚肉ロースソテー 栗と南瓜のいとこ煮 セロリとアロエの酢物 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 678 蛋白質 21.2 脂 質 26.2 塩 分 3.1	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	天婦羅そば 鶏肉と冬瓜煮 フルーツ 青梗菜のお浸し 六子手まり寿司 甘酢生姜	エネルギー 708 蛋白質 25.9 脂 質 26.7 塩 分 3.5	五目茶そば ジャンボ蒸しゅうまい うざく フルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	エネルギー 684 蛋白質 24.2 脂 質 22.6 塩 分 3.5	鍋焼みそきし麺 牛肉と柔らかごぼうの炒煮 豆腐の三つ葉かき卵あんかけ おしんこ巻 甘酢生姜 フルーツ	エネルギー 711 蛋白質 27 脂 質 27.2 塩 分 4.2	チャンポン麺 豆腐の挽肉包み揚げ 水菜の炒浸し 高菜炒飯 福神漬 フルーツ	エネルギー 712 蛋白質 23.4 脂 質 26.1 塩 分 4.2	広島風 お好み焼 きのこグラタン フルーツ ほうれん草のゆず浸し かつば巻 甘酢生姜	エネルギー 690 蛋白質 26.9 脂 質 23.8 塩 分 3.5	北海みそラーメン 栗と南瓜のいとこ煮 フルーツ セロリとアロエの酢物 ザーサイ炒飯 福神漬	エネルギー 705 蛋白質 25.1 脂 質 20.3 塩 分 3.8	ドライカレーパスタ いかのリング揚げ フルーツ グリーンサラダ にぎり寿司 甘酢生姜	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 11月11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。