

【令和7年】

サニーコート広島《週間献立表》

10月19日 ~ 10月25日

		19 日 曜	食育 南瓜	20 月 曜	21 火 曜	22 水 曜	23 木 曜	24 金 曜	25 土 曜						
朝 食	和食	ほっけの焼物 納 豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 475 蛋白質 18.9 脂 質 9.8 塩 分 3	つみれと野菜の煮物 温 奴 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 458 蛋白質 16.8 脂 質 9.9 塩 分 2.6	赤魚の焼物 納 豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 481 蛋白質 18.1 脂 質 9.8 塩 分 2.9	焼ししゃも 山芋とろろ ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 495 蛋白質 20.1 脂 質 12.3 塩 分 3	いわし一夜干し焼 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	ほうれん草の卵とし なめ茸おろし 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	さばのみそ煮 納 豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギー 433 蛋白質 22 脂 質 7 塩 分 3
	洋食	デニッシュパン 温卵と根菜のスープ 盛サラダ バナナ	エネルギー 459 蛋白質 13.7 脂 質 19.1 塩 分 3.1	フルーツミックスサンド (デザート系の甘いサンド) あさり入りクリームスープ 盛サラダ ヤクルト	エネルギー 550 蛋白質 17.4 脂 質 23.1 塩 分 3	クロワッサン ツナ入マカロニサラダ みそスープ バナナ	エネルギー 496 蛋白質 17.6 脂 質 18.5 塩 分 3.5	ミルクブレッド ハム入スクランブルエッグ 盛サラダ みそスープ バナナ	エネルギー 501 蛋白質 11.4 脂 質 15.4 塩 分 3	胚芽ロールパン ハッシュドポテト かにかまサラダ みそスープ バナナ	エネルギー 516 蛋白質 19.4 脂 質 16.4 塩 分 2.7	ロールパン かにかまじゃが芋チーズ 焼 盛サラダ みそスープ バナナ	エネルギー 479 蛋白質 12.4 脂 質 22.1 塩 分 3	三角野菜サンド ウィンナー温野菜サラダ みそスープ ヤクルト	エネルギー 569 蛋白質 24.3 脂 質 25.9 塩 分 2.9
昼 食	和食	干しえび炊込み飯 うなぎとニラ炒め 南瓜のレーズン煮 かき揚げと胡瓜の酢物 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 623 蛋白質 20.4 脂 質 22.4 塩 分 3.2	さごしのつけ焼 大学芋 フルーツ ブロッコリーと胡瓜のごま酢和え ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 672 蛋白質 22.1 脂 質 21.9 塩 分 2.9	鶏肉のみそ炒め 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギー 520 蛋白質 19.4 脂 質 10.6 塩 分 3.1	さけの南部焼 じゃが芋の明太子煮 なすの和え物 フルーツ ご飯 かき卵汁 香物	エネルギー 638 蛋白質 32.1 脂 質 24.1 塩 分 3	あさり炊込み飯 はんぺんと南瓜煮 胡瓜の酢物 香物 みそ汁 フルーツ	エネルギー 624 蛋白質 22.8 脂 質 20.1 塩 分 4.4	焼さばの甘酢たれ ～薬味のせ～ さつま芋のきのこあんかけ ブロッコリーと干しえびの酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギー 622 蛋白質 21.4 脂 質 19.7 塩 分 3.5	海鮮ちらし寿司 ししゃもの天婦羅 絹さやのごま浸し みそ汁 甘酢生姜 フルーツ	エネルギー 601 蛋白質 17.9 脂 質 18.4 塩 分 3.1
	洋食 中華	かにクリームコロッケ 棒々鶏サラダ 南瓜のレーズン煮 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 663 蛋白質 23.6 脂 質 23.9 塩 分 3.1	ドライカレー (香辛料入) 大学芋 福神漬 さけフレークと大根サラダ スープ フルーツ	エネルギー 678 蛋白質 17.4 脂 質 19.7 塩 分 3.5	さけのクリーム煮 蒸しゅうまい ほうれん草のお浸し ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 675 蛋白質 26.9 脂 質 26.1 塩 分 3.4	えびカツフライ 豆腐と海藻サラダ なすの和え物 フルーツ ご飯 かき卵汁	エネルギー 621 蛋白質 20.4 脂 質 22.1 塩 分 2.3	白身魚フライ 大豆大葉サラダ 胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 613 蛋白質 27.4 脂 質 19.1 塩 分 2.4	中華丼 揚春巻き ブロッコリーと干しえびの酢物 スープ フルーツ	エネルギー 693 蛋白質 27 脂 質 22.9 塩 分 3.1	レバニラ炒め スパゲティーサラダ 絹さやのごま浸し ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 609 蛋白質 15.1 脂 質 15.4 塩 分 2.9
	麺類	五目にゅう麺 南瓜のレーズン煮 かき揚げと胡瓜の酢物 炊込おにぎり 香物	エネルギー 667 蛋白質 20.1 脂 質 19.5 塩 分 3.4	たこ焼付やきそば さけフレークと大根サラダ 大学芋 スープ ふりかけおにぎり 香物	エネルギー 756 蛋白質 23.8 脂 質 19.4 塩 分 3.7	ナポリタンパスタ 蒸しゅうまい ほうれん草のお浸し スープ ロールパン	エネルギー 725 蛋白質 24.1 脂 質 27.3 塩 分 3.6	鶏肉の山菜そば 豆腐と海藻サラダ なすの和え物 ちらし寿司 甘酢生姜	エネルギー 622 蛋白質 25.4 脂 質 19.4 塩 分 3.2	きのこほうれん草 にゅう麺 はんぺんと南瓜煮 大豆大葉サラダ 炊込おにぎり 香物	エネルギー 685 蛋白質 23.4 脂 質 23.9 塩 分 3.4	カレーラーメン 揚春巻き さつま芋のきのこあんかけ 焼おにぎり 香物	エネルギー 717 蛋白質 28.9 脂 質 18.4 塩 分 4.9	梅しそうどん ししゃもの天婦羅 絹さやのごま浸し いなり寿司 甘酢生姜	エネルギー 658 蛋白質 17.3 脂 質 17.1 塩 分 3.4
夕 食	和食	はまちの西京焼 さつま芋のきのこあんかけ アスパラの錦糸和え ご飯 みそ汁 香物	エネルギー 623 蛋白質 30.4 脂 質 22.7 塩 分 2.8	豚肩ロースのしょうが焼 冬瓜のじゃこ煮 水菜のみぞれ和え ご飯 吸物 フルーツ 香物	エネルギー 648 蛋白質 21.8 脂 質 23 塩 分 2.8	たいの葱風味蒸し～ポン酢～ 南瓜のみようが煮 青梗菜のアーモンド和え ご飯 みそ汁 フルーツ	エネルギー 605 蛋白質 29.8 脂 質 20 塩 分 2.5	おでん風旨煮 京風しゅうまい 香物 小松菜のみようが浸し ご飯 みそ汁 フルーツ	エネルギー 671 蛋白質 32.6 脂 質 27.9 塩 分 2.9	ぶりの山椒焼 ニラ卵 フルーツ セロリのピーナツ和え ご飯 吸物 香物	エネルギー 694 蛋白質 30.2 脂 質 25 塩 分 3.3	天婦羅盛合せ 六角里芋の田楽 三つ葉なま酢 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	エネルギー 629 蛋白質 19.7 脂 質 13.4 塩 分 2.5	たいのお造り 豚肉とさつま芋の煮合せ 絹さやのもろみ酢 ご飯 吸物 フルーツ 香物	エネルギー 619 蛋白質 29.2 脂 質 17.6 塩 分 3
	洋食 中華	豚肉のパン粉焼 いかのバター炒め アスパラの錦糸和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 659 蛋白質 27.1 脂 質 28.4 塩 分 2.9	まぐろのカルパッチョ 冬瓜のじゃこ煮 水菜のみぞれ和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 604 蛋白質 25.6 脂 質 12.9 塩 分 2.1	ホタテのベーコン巻 南瓜のみようが煮 りんごとレーズンサラダ ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 655 蛋白質 28.3 脂 質 18.6 塩 分 3	中華炊込飯 たらのチリ炒め 小松菜のみようが浸し 中華スープ フルーツ 福神漬	エネルギー 735 蛋白質 32.1 脂 質 30 塩 分 3.2	鶏肉のフルティーツ ニラ卵 フルーツ セロリのピーナツ和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 698 蛋白質 23.1 脂 質 20.4 塩 分 2.4	牛肉きのこトマト汁 ほうれん草の たらこマヨネーズ和え 三つ葉なま酢 ご飯 フルーツ	エネルギー 671 蛋白質 24.3 脂 質 22.1 塩 分 3.1	えびのなす巻 さっぱりあんかけ ミモザサラダ 絹さやのもろみ酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギー 678 蛋白質 27.9 脂 質 27.2 塩 分 3.3
	麺類	洋風トマトにゅう麺 いかのバター炒め アスパラの錦糸和え ご飯物 香物 フルーツ	エネルギー 675 蛋白質 25.8 脂 質 21 塩 分 3.2	五目茶そば 冬瓜のじゃこ煮 フルーツ 水菜のみぞれ和え おしんこ巻 甘酢生姜	エネルギー 677 蛋白質 16.5 脂 質 12 塩 分 3.6	天婦羅うどん りんごとレーズンサラダ 青梗菜のアーモンド和え フルーツ 手まり寿司 甘酢生姜	エネルギー 741 蛋白質 24.9 脂 質 20.4 塩 分 3.8	しっぽくみそきし麺 貝柱とアボガドサラダ 小松菜のみようが浸し ご飯物 福神漬 フルーツ	エネルギー 682 蛋白質 25.9 脂 質 18.9 塩 分 3.2	麻婆豆腐あん焼そば ニラ卵 フルーツ セロリのピーナツ和え ザーサイ押飯 香物	エネルギー 684 蛋白質 17.5 脂 質 17.2 塩 分 3.8	すき焼き風うどん 三つ葉なま酢 ほうれん草の たらこマヨネーズ和え ご飯物 フルーツ 香物	エネルギー 734 蛋白質 34.3 脂 質 30.2 塩 分 3.9	鴨南蛮きし麺 ミモザサラダ 絹さやのもろみ酢 ご飯物 香物 フルーツ	エネルギー 687 蛋白質 30.1 脂 質 22.3 塩 分 3.8

※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14日(火)17:00までにフロントへお出してください。
◎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。