

【令和7年】

サニーコート広島《週間献立表》

11月30日 ~ 12月 6日

		30 日曜	12/1 月曜	お朔日	2 火曜	3 水曜	4 木曜	5 金曜	6 土曜	夕食 イベント					
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 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 458 蛋白質 16.8 脂質 9.9 塩分 2.6	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 481 蛋白質 18.1 脂質 9.8 塩分 2.9	さばのしょうが煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギ 495 蛋白質 20.1 脂質 12.3 塩分 3	きのこ雑炊 赤魚の焼物 金時豆 みそ汁 味付のり 香物	エネルギ 481 蛋白質 20.1 脂質 10.4 塩分 3.2	いわし一夜干し焼 なめ茸おろし ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギ 421 蛋白質 18.1 脂質 9.8 塩分 3.3	ほうれん草の卵とし 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	エネルギ 433 蛋白質 22 脂質 7 塩分 3
	洋食	デニッシュパン 温卵のビーンズスープ 盛サラダ バナナ	エネルギ 516 蛋白質 19.4 脂質 16.4 塩分 2.7	ロールパン ツナ入マカロニサラダ みそスープ バナナ	エネルギ 432 蛋白質 11.4 脂質 20.4 塩分 3	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 496 蛋白質 17.6 脂質 18.5 塩分 3.5	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 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 459 蛋白質 13.7 脂質 19.1 塩分 3.1	広島レモンパン じゃが芋のチーズ焼 盛サラダ みそスープ バナナ	エネルギ 479 蛋白質 12.4 脂質 22.1 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 421 蛋白質 13.1 脂質 12.1 塩分 2.7
昼食	和食	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 601 蛋白質 17.9 脂質 18.4 塩分 3.1	さごしのつけ焼 大学芋 フルーツ アロカリと胡瓜のごま酢和え ご飯 みそ汁 香物	エネルギ 661 蛋白質 21.9 脂質 19.1 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 520 蛋白質 19.4 脂質 10.6 塩分 2.7	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 638 蛋白質 32.1 脂質 24.1 塩分 3	梅ちりめんちらし寿司 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 624 蛋白質 22.8 脂質 20.1 塩分 4.4	焼たちうおのしぐれ煮 さつま芋のきのこあんかけ アロカリと干しえびの酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	エネルギ 622 蛋白質 21.4 脂質 19.7 塩分 3.5	牛肉の柳川風旨煮 アスパラと白菜のおかか和え カリフラワーのレモン酢 ご飯 吸物 香物 フルーツ	エネルギ 595 蛋白質 21.1 脂質 10.9 塩分 2.7
	洋食 中華	白身魚フライ ごぼう大葉サラダ 胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	エネルギ 609 蛋白質 15.1 脂質 15.4 塩分 2	ドライカレー (香辛料入) 大学芋 福神漬 かにかま大根サラダ スープ フルーツ	エネルギ 667 蛋白質 17.2 脂質 16.9 塩分 3.5	天津飯 蒸しゅうまい ほうれん草のお浸し スープ フルーツ	エネルギ 623 蛋白質 20.3 脂質 20.1 塩分 3	えびカツフライ 豆腐じゃこサラダ なすの和え物 フルーツ ご飯 かき卵汁	エネルギ 621 蛋白質 20.4 脂質 22.1 塩分 2.3	レバニラ炒め スパゲティサラダ 絹さやのごま浸し ご飯 スープ フルーツ	エネルギ 613 蛋白質 27.4 脂質 19.1 塩分 2.4	中華丼 揚春巻き アロカリと干しえびの酢物 スープ フルーツ	エネルギ 693 蛋白質 27 脂質 22.9 塩分 3.1	メンチカツレツ アスパラと白菜のおかか和え カリフラワーのレモン酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギ 622 蛋白質 23.9 脂質 19.9 塩分 2.4
	麺類	きのこ・ほうれん草 にゅう麺 はんぺんと南瓜煮 ごぼう大葉サラダ 炊込おにぎり 香物	エネルギ 658 蛋白質 17.3 脂質 17.1 塩分 3.4	たこ焼付きそば かにかま大根サラダ 大学芋 スープ ふりかけおにぎり 香物	エネルギ 771 蛋白質 23.6 脂質 20.6 塩分 3.9	ナポリタンパスタ 蒸しゅうまい ほうれん草のお浸し パン スープ	エネルギ 725 蛋白質 24.1 脂質 27.3 塩分 3.6	鶏肉山菜そば 豆腐じゃこサラダ なすの和え物 ちらし寿司 甘酢生姜	エネルギ 622 蛋白質 25.4 脂質 19.4 塩分 3.2	温玉きのこうどん 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 719 蛋白質 33.4 脂質 23.9 塩分 3.8	カレーラーメン 揚春巻き アロカリと干しえびの酢物 焼おにぎり 香物	エネルギ 717 蛋白質 28.9 脂質 18.4 塩分 4.9	梅しそとろろにゅう麺 蒸ギョーザ アスパラと白菜のおかか和え いなり寿司 甘酢生姜	エネルギ 667 蛋白質 25.5 脂質 20.1 塩分 3.4
夕食	和食	豚肩ロースのしょうが焼 かぶのくず煮 小松菜のもろみ和え ご飯 吸物 フルーツ 香物	エネルギ 648 蛋白質 21.8 脂質 23 塩分 2.8	赤飯 うなぎの蒲焼 じゃが芋のそぼろ煮 焼なすのみぞれ浸し 吸物 奈良漬 フルーツ	エネルギ 694 蛋白質 30.2 脂質 25 塩分 3.3	たいの葱風味蒸し・ポン酢 厚揚げのごま風味煮 アスパラの錦糸和え 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	エネルギ 614 蛋白質 29.8 脂質 23.1 塩分 2.5	おでん風旨煮 かにしぐれの土佐酢 香物 青梗菜のアーモンド和え ご飯 みそ汁 フルーツ	エネルギ 637 蛋白質 26.4 脂質 21.9 塩分 2.9	はまちの山椒焼 揚げ出し豆腐 香物 小松菜の生姜浸し ご飯 吸物 フルーツ	エネルギ 653 蛋白質 29.9 脂質 17.9 塩分 2.1	天婦羅盛合せ 豚肉と六角里芋の煮合せ 三つ葉生酢 香物 ご飯 みそ汁 フルーツ	エネルギ 629 蛋白質 19.7 脂質 13.4 塩分 2.5	【夕食イベント】 鉄板焼肉ジャンボ ステーキ ～冬福～ サーモン・いくらサラダ うなぎとかぶの煮物 パエリア風ライス 麻玉ねぎポタージュ 蜜化粧ムース	エネルギ 870 蛋白質 34.6 脂質 28.1 塩分 3.9
	洋食 中華	まぐろのカルパッチョ 南瓜のブルーネ煮 小松菜のもろみ和え ご飯 スープ フルーツ	エネルギ 604 蛋白質 25.6 脂質 12.9 塩分 2.8	シーフード 和什煮 トマトのじゃこチーズ焼 焼なすのみぞれ浸し ご飯 フルーツ	エネルギ 698 蛋白質 23.1 脂質 20.4 塩分 3.4	ホタテのベーコン巻 厚揚げのごま風味煮 りんご・レーズンサラダ ご飯 スープ フルーツ	エネルギ 664 蛋白質 28.3 脂質 21.7 塩分 3	たらと豚肉のチリ炒め 貝柱とアボカドサラダ 青梗菜のアーモンド和え ご飯 中華スープ フルーツ	エネルギ 735 蛋白質 32.1 脂質 30 塩分 3.2	豚肩肉の赤ワイン煮込 えびと和りのマリネ風サラダ 小松菜の生姜浸し ご飯 スープ フルーツ	エネルギ 652 蛋白質 32.8 脂質 27.1 塩分 3.1	鶏手羽元と根菜煮 青菜のたらこマネズ和え 三つ葉生酢 ご飯 スープ フルーツ	エネルギ 671 蛋白質 24.3 脂質 22.1 塩分 3.1	関西風お好み焼 チキンナゲット フルーツ ミックスサラダ 手まり寿司 甘酢生姜 雑食でご予約願います。	エネルギ 870 蛋白質 34.6 脂質 28.1 塩分 3.9
	麺類	五目茶そば かぶのくず煮 小松菜のもろみ和え フルーツ おしんこ巻 甘酢生姜	エネルギ 677 蛋白質 16.5 脂質 12 塩分 3.8	牛肉白葱きしめん トマトのじゃこチーズ焼 焼なすのみぞれ浸し ご飯物 香物 フルーツ	エネルギ 684 蛋白質 17.5 脂質 17.2 塩分 3.5	天婦羅うどん アスパラの錦糸和え フルーツ りんご・レーズンサラダ 手まり寿司 甘酢生姜	エネルギ 741 蛋白質 24.9 脂質 20.4 塩分 3.8	しつぽくみそにゅう麺 貝柱とアボカドサラダ かにしぐれの土佐酢 ご飯物 香物 フルーツ	エネルギ 682 蛋白質 25.9 脂質 18.9 塩分 3.6	ミニクリューパスタ えびと和りのマリネ風サラダ 小松菜の生姜浸し ピザトースト フルーツ	エネルギ 718 蛋白質 27.9 脂質 27.1 塩分 4.1	チャーシュー麺 青菜のたらこマネズ和え 三つ葉生酢 フルーツ レタス炒飯 福神漬	エネルギ 734 蛋白質 34.3 脂質 30.2 塩分 4.3		エネルギ 722 蛋白質 26.4 脂質 27.9 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 11月25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。