

週 間 献 立 表



社会福祉法人太陽会 わたしの家 府中

	2026年06月28日 (日)	2026年06月29日 (月)	2026年06月30日 (火)	2026年07月01日 (水)	2026年07月02日 (木)	2026年07月03日 (金)	2026年07月04日 (土)
朝	ほうれん草とツナの炒め煮 カリフラワーサラダ 牛乳 ロールパン はちみつ 	みそ汁 (南瓜) 卵焼き 白菜と油揚げの煮浸し のり佃煮 米飯 	じゃが芋と人参スープ煮 アスパラサラダ 牛乳 ロールパン あんずジャム	みそ汁 (油揚げ・ねぎ) 豚肉と野菜炒め 長芋とたらこの和え物 減塩きゅうり漬 米飯	オムレツ 付け合わせ (フロッコリー) かにとシタスのサラダ 牛乳 食パン チョコクリーム 	白菜のクリーム煮 かぼちゃのサラダ 牛乳 ロールパン マーマレード	みそ汁 (さつまい) つくねと野菜の含め煮 蒸しなす 野菜ふりかけ 米飯
	452 Kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 19.9 g 塩分 1.6 g	335 Kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 7.3 g 塩分 2.3 g	481 Kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 21.7 g 塩分 1.6 g	342 Kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 6.5 g 塩分 1.7 g	416 Kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 10.7 g 塩分 2.6 g	457 Kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.6 g 塩分 1.7 g	382 Kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 7.0 g 塩分 2.5 g
昼	千ヤーハン ぎょうざ 付け合わせ (キャベツ) 春雨サラダ 中華風スープ (チンゲン菜)	鯖の煮付け 付け合わせ (やわらかかまぼこ) 豚肉とキャベツの旨煮 かぶしモン和え 清汁 (春菊・板麴) 米飯	豚肉の生姜焼き 付け合わせ (もやし・しろな) 里芋の柚子味噌煮 マカロニサラダ スープ (豆腐) 米飯 	タンドリーチキン 付け合わせ (じゃがいも) サラダ (キャベツ・人参・きゅうり・ちくわ) カットマンゴー スープ (かぶ) 米飯	たら西京焼き 付け合わせ (春菊) はすのきんぴら 酢物 (きゅうり、なると、わかめ) 清汁 (冬瓜・かいわれ) 米飯	冷製パゲッティー (トマト・ツナ) サラダ (フロッコリー、カリフラワー、たまご) バナナ スープ (ほうれん草・人参) 	赤魚のみぞれ煮 付け合わせ (生麴・絹さや) 五目豆 ほうれん草くるみ和え 清汁 (はんぺん・おくら) 米飯
	530 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.2 g 塩分 3.2 g	420 Kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 10.7 g 塩分 2.6 g	513 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.2 g 塩分 2.1 g	554 Kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 22.0 g 塩分 2.1 g	360 Kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 2.2 g 塩分 2.2 g	468 Kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 11.4 g 塩分 2.4 g	443 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 6.6 g 塩分 2.6 g
おやつ	焼きドーナツ 	いちごスペシャル	フルーツポンチ 	チーズ蒸しケーキ 	紅茶ケーキ	しあわせまんじゅう	スイスロール 
	74 Kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 3.3 g 塩分 0.0 g	151 Kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 5.5 g 塩分 0.2 g	78 Kcal たんぱく質 0.4 g 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g	132 Kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g	69 Kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 2.0 g 塩分 0.1 g	82 Kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 0.8 g 塩分 0.1 g	113 Kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 5.3 g 塩分 0.1 g
夕	鮭の塩焼き 付け合わせ (大根おろし) かんもの煮物 めた (やわらかいかと胡瓜の酢味噌和え) 清汁 (花麴・あさつき) 米飯	鶏肉立田揚げ 付け合わせ (スパゲティ) ひじきサラダ 甘夏缶 スープ (なす) 米飯 	白身魚フリッターの南蛮漬け 冬瓜の蟹あんかけ いんげんごま和え みそ汁 (白菜) 米飯	しいらのピーナツソースかけ 付け合わせ (さつまいも甘露煮) 切干し大根煮 チンゲン菜柚香和え みそ汁 (もやし) 米飯 	牛丼 トマトと枝豆のサラダ 洋梨缶 みそ汁 (キャベツ) 	ゆで豚ごまだれ ふきとさつまい揚げ煮 しその実漬 みそ汁 (じゃが芋) 米飯 	豆腐の中華炒め ナムル 黄桃缶 わんたんスープ 米飯 
	413 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 6.9 g 塩分 3.0 g	571 Kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 24.8 g 塩分 2.2 g	460 Kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.1 g 塩分 3.6 g	459 Kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 8.3 g 塩分 2.7 g	657 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.7 g 塩分 3.2 g	471 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.9 g 塩分 3.3 g	545 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.8 g 塩分 2.5 g
合計	1,469 Kcal たんぱく質 64 g 脂質 42.3 g 塩分 7.8 g	1,477 Kcal たんぱく質 54.8 g 脂質 48.3 g 塩分 7.3 g	1,532 Kcal たんぱく質 54.1 g 脂質 48 g 塩分 7.3 g	1,487 Kcal たんぱく質 56.4 g 脂質 42.2 g 塩分 6.7 g	1,502 Kcal たんぱく質 59.5 g 脂質 36.6 g 塩分 8.1 g	1,478 Kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 43.7 g 塩分 7.4 g	1,483 Kcal たんぱく質 61 g 脂質 36.7 g 塩分 7.7 g

献立は都合により変更させて頂くことがございますのでご了承ください。

★ 軟菜食につきましては献立内容が一部変更になります。