

週 間 献 立 表



社会福祉法人太陽会 わたしの家 府中

	2026年08月02日 (日)	2026年08月03日 (月)	2026年08月04日 (火)	2026年08月05日 (水)	2026年08月06日 (木)	2026年08月07日 (金)	2026年08月08日 (土)
朝	魚肉ソーセージと白菜ソテー 大根のサラダ 牛乳 ロールパン ブルーベリージャム	みそ汁（もやし） 豚肉と野菜炒め 長芋とたらこの和え物 桜大根 米飯	オムレツ 付け合わせ（フロッコリー） かにとアスパラのサラダ 牛乳 ロールパン ピーナツクリーム	みそ汁（南瓜） ミートボール柚子おろし いんげんごま和え のり佃煮 米飯	なすのコンソメ煮 コールスローサラダ 牛乳 食パン あんずジャム	チンゲン菜とツナの炒め煮 ヨーグルト バナナ ミックスジュース ロールパン ママレード	みそ汁（油揚げ・ねぎ） 卵焼き 春菊しらす和え Caふりかけ 米飯
	424 Kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g	326 Kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 5.4 g 塩分 1.6 g	476 Kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 21.2 g 塩分 2.3 g	341 Kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 5.6 g 塩分 1.8 g	448 Kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 15.6 g 塩分 2.5 g	487 Kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13.2 g 塩分 1.3 g	319 Kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 7.0 g 塩分 2.5 g
昼	豚肉ごま風味焼き 付け合わせ（もやし・ピーマン） とうがん煮物 れんこん梅おかか和え みそ汁（なす） 米飯	さわら西京焼き 付け合わせ（だし巻き卵） うの花いり 葉の花のお浸し 清汁（なると・オクラ） 米飯	チンジャオロース さつま芋しモン煮 杏仁豆腐 スープ（春雨） 米飯	鶏肉の照焼き 付け合わせ（アスパラ） 金平ごぼう 小松菜なめたけ和え 清汁（はんぺん・みつば） 米飯	たらの 野菜あん 生揚げと青菜煮物 おくらのはんぺん和え みそ汁（じゃが芋） 米飯	ごまだれ素麺 肉詰めいなり かぶのサラダ	蒸し鶏の葱ソース 付け合わせ（カリフラワー・トマト） 南瓜のミルク煮 フロッコリー胡麻味噌和え スープ（チンゲン菜） 米飯
	431 Kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 8.1 g 塩分 3.1 g	470 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 12.8 g 塩分 2.8 g	479 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 7.4 g 塩分 2.2 g	549 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 20.3 g 塩分 3.3 g	431 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 7.2 g 塩分 3.0 g	499 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.6 g 塩分 3.8 g	605 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.5 g 塩分 3.2 g
おやつ	ドーナツ	プリン	しあわせまんじゅう	カステラ	黒糖ケーキ	羊羹	フッセケーキ
	110 Kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 5.6 g 塩分 0.2 g	65 Kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 1.4 g 塩分 0.1 g	92 Kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 1.0 g 塩分 0.0 g	95 Kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 1.2 g 塩分 0.0 g	70 Kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 2.1 g 塩分 0.1 g	39 Kcal たんぱく質 0.1 g 脂質 0.1 g 塩分 0.1 g	80 Kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 3.5 g 塩分 0.1 g
夕	メルルーサのムニエル 付け合わせ（人参） マリネサラダ 白桃缶 じゃがいもポタージュ 米飯	油淋鶏 付け合わせ（キャベツ・トマト） しろな三色和え カットマンゴー スープ（豆腐） 米飯	目鯛けんちん蒸し ふきとさつま揚げ煮 もやしゆかり和え 清汁（花麩・かいわれ） 米飯	かじきソテーマトソース 付け合わせ（ほうれん草） 和風ジャーマンポテト ハムとレタスのサラダ スープ（冬瓜） 米飯	牛肉の塩麹煮 枝豆とトマトのサラダ 高菜漬 清汁（菜の花・板麩） 米飯	豚ヒレカツ 付け合わせ（キャベツ） 酢物（きゅうり・わかめ） 野沢菜漬 けんちん汁 米飯	太刀魚の梅しそ焼き 付け合わせ（さつまいも甘露煮） 冬瓜うすくず煮 ナムル（もやし・さつま揚げ・人参） みそ汁（白菜） 米飯
	519 Kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.1 g 塩分 2.1 g	627 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 24.7 g 塩分 3.0 g	426 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 9.5 g 塩分 3.0 g	495 Kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.3 g 塩分 2.5 g	537 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 20.0 g 塩分 1.4 g	496 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 11.9 g 塩分 1.9 g	501 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.9 g 塩分 3.0 g
合計	1,484 Kcal たんぱく質 53 g 脂質 47.5 g 塩分 7.2 g	1,488 Kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 44.3 g 塩分 7.5 g	1,473 Kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 39.1 g 塩分 7.5 g	1,480 Kcal たんぱく質 53.7 g 脂質 42.4 g 塩分 7.6 g	1,486 Kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 44.9 g 塩分 7 g	1,521 Kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 39.8 g 塩分 7.1 g	1,505 Kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 47.9 g 塩分 8.8 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。