

週 間 献 立 表



社会福祉法人太陽会 わたしの家 府中

	2026年07月12日 (日)	2026年07月13日 (月)	2026年07月14日 (火)	2026年07月15日 (水)	2026年07月16日 (木)	2026年07月17日 (金)	2026年07月18日 (土)
朝	チキンボールのトマト煮 えびとアスパラのサラダ 牛乳 ロールパン チョコクリーム	みそ汁 (チンゲン菜) さつま揚げともやしのソテー 大根ゆかり和え ふりかけ 米飯	なすのコンソメ煮 かぼちゃのサラダ 牛乳 ロールパン はちみつ 	みそ汁 (油揚げ・ねぎ) 卵焼き 春菊白す和え 減塩しば漬 米飯 	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 食パン りんごジャム	菜種あえ アスパラサラダ  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 いんげんピーナツ和え 減塩つぼ漬 米飯
	406 Kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 16.5 g 塩分 1.9 g	287 Kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 3.5 g 塩分 2.4 g	466 Kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 17.8 g 塩分 1.9 g	314 Kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 6.6 g 塩分 2.8 g	514 Kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 11.3 g 塩分 1.8 g	457 Kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 21.8 g 塩分 1.3 g	343 Kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 5.6 g 塩分 1.9 g
昼	さばの梅煮 付け合わせ (菜の花) 里芋の旨煮 おくらのはんぺん和え 清汁 (かぶ・かぶ菜)  米飯	麻婆豆腐 大学芋 ほうれん草中華和え スープ (もやし・かいわれ) 米飯 	しいら磯香焼き 付け合わせ (人参・絹さや) 冬瓜のそぼろかけ しろ菜三色和え 清汁 (なると・あさつき) 米飯	トマトチーズハンバーグ 付け合わせ (フロッコリー) コールスローサラダ 洋梨缶 スープ (大根)  米飯	かれいの煮付 付け合わせ (生麩・いんげん) ひじきの煮物 小松菜なめたけ和え みそ汁 (さつま芋) 米飯	冷やし梅おろしうどん ちくわの磯辺揚げ フロッコリー味噌マヨネーズ和え 	鶏肉の塩だれ炒め さつまいもの甘辛煮 杏仁豆腐缶 スープ (春雨・人参)  米飯
	457 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 9.6 g 塩分 3.2 g	566 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.1 g 塩分 2.3 g	417 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 7.4 g 塩分 2.4 g	614 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 23.9 g 塩分 2.3 g	403 Kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 5.6 g 塩分 3.1 g	431 Kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.0 g 塩分 3.6 g	570 Kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.5 g 塩分 1.1 g
おやつ	マスカットゼリー 	厚切りバウム (瀬戸内レモン)	いちごババロア 	バナナカステラ	黒糖ケーキ	どら焼きずんだ	フッセケーキ 
	41 Kcal たんぱく質 0.0 g 脂質 0.0 g 塩分 0.1 g	76 Kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 3.2 g 塩分 0.1 g	92 Kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 3.0 g 塩分 0.0 g	126 Kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 2.3 g 塩分 0.1 g	70 Kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 2.1 g 塩分 0.1 g	102 Kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 1.5 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	チキンカレー ツナとシタスのサラダ 福神漬 ミックスフルーツ缶 スープ (白菜)	あじとろろマヨ焼き 付け合わせ (だし巻き卵) 金平ごぼう トマトサラダ  みそ汁 (冬瓜) 米飯	鶏肉のオレンジ焼き 付け合わせ (スパゲティ) マリネサラダ 白桃缶 スープ (ほうれん草・人参) 米飯	赤魚甘酢あんかけ 蓮根と生揚げの炒め煮 納豆 清汁 (春菊・板麩) 米飯	いい鶏 豆腐しゅうまい 高菜漬 清汁 (そうめん・オクラ)  米飯	ホキのハニーマスタードソース 付け合わせ (ほうれん草) 和風ジャーマンポテト チキンとシタスのサラダ スープ (豆腐) 米飯	鮭のきのことソース 人参グラッセ 白菜と油揚げの煮浸し マカロニサラダ スープ (なす) 米飯
	611 Kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.2 g 塩分 2.9 g	535 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.4 g 塩分 2.9 g	541 Kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.7 g 塩分 2.4 g	462 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 10.4 g 塩分 2.7 g	534 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.3 g 塩分 2.5 g	474 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.1 g 塩分 2.6 g	488 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.3 g 塩分 3.0 g
合計	1,515 Kcal たんぱく質 56.2 g 脂質 43.3 g 塩分 8.1 g	1,464 Kcal たんぱく質 53.9 g 脂質 40.2 g 塩分 7.7 g	1,516 Kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 46.9 g 塩分 6.7 g	1,516 Kcal たんぱく質 67.7 g 脂質 43.2 g 塩分 7.9 g	1,521 Kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 36.3 g 塩分 7.5 g	1,464 Kcal たんぱく質 56.5 g 脂質 49.4 g 塩分 7.6 g	1,481 Kcal たんぱく質 51.6 g 脂質 43.9 g 塩分 6.1 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。