

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19日 (日)	2026年07月20日 (月)	2026年07月21日 (火)	2026年07月22日 (水)	2026年07月23日 (木)	2026年07月24日 (金)	2026年07月25日 (土)
朝	野菜ソテー かぶのサラダ 牛乳 ロールパン ブルーベリージャム	みそ汁（花麴） はんぺんと野菜含め煮 春菊辛子和え 減塩きゅうり漬 米飯	スクランブルエッグ 大根のサラダ 牛乳 ロールパン いちごジャム 	みそ汁（ねぎ・油揚げ） 煮奴 じゃが芋の青海苔あえ あみ佃煮 米飯	いんげんとツナの炒め物 白菜のサラダ 牛乳 食パン チョコクリーム 	南瓜のコンソメ煮 カリフラワーサラダ 牛乳 ロールパン あんずジャム 	みそ汁（南瓜） カニ玉あんかけ しろ菜ごま和え 桜大根 米飯 
	408 Kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 16.2 g 塩分 1.8 g	297 Kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 1.5 g 塩分 2.9 g	463 Kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.7 g 塩分 1.9 g	370 Kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 5.0 g 塩分 2.9 g	410 Kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.5 g 塩分 2.0 g	472 Kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 19.3 g 塩分 2.1 g	340 Kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 7.1 g 塩分 2.3 g
昼	たちうお照り焼き 付け合わせ（人参・絹さや） 切干し大根煮 ほうれん草ポン酢和え みそ汁（豆腐） 米飯	タコライス ひじきと豆腐のサラダ カットマンゴー スープ（ポテト） 	目鯛のもろ味焼き 付け合わせ（春菊） 五目豆 フロッコリーのおかかマヨ和え 清汁（冬瓜・三つ葉） 米飯	チキンバジル 付け合わせ（スパゲティ） 卵とシタスのサラダ オレンジ缶 スープ（チンゲン菜） 米飯	たら生姜煮 付け合わせ（やわらかかまぼこ） 炒り豆腐 菜の花くるみ和え みそ汁（さつま芋） 米飯	鴨そば（冷やし） 高野豆腐の彩りしんじょ かぶしモン和え 	さわらオーロラ焼き 付け合わせ（アスパラ） さつま芋とりんご重ね煮 海藻サラダ スープ（白菜）  米飯
	492 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.1 g 塩分 3.3 g	618 Kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 22.7 g 塩分 2.0 g	469 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 12.9 g 塩分 2.4 g	578 Kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 27.6 g 塩分 2.0 g	459 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 8.6 g 塩分 3.2 g	489 Kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 21.5 g 塩分 3.1 g	573 Kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.5 g 塩分 1.7 g
おやつ	ワッフル 	マドレーヌ 	ほうじ茶フリン	甘食 	パウンドケーキ 	しあわせまんじゅう	いちごスペシャルミニ
	77 Kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 2.6 g 塩分 0.1 g	126 Kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 6.3 g 塩分 0.2 g	106 Kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 5.3 g 塩分 0.2 g	116 Kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 3.2 g 塩分 0.3 g	79 Kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.0 g 塩分 0.1 g	92 Kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 1.0 g 塩分 0.1 g	151 Kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 5.5 g 塩分 0.2 g
夕	豚肉柳川風煮 なす・きゅうり和風サラダ 煮豆 清汁（菜の花・板麴） 米飯 	かじきの野菜蒸し 里芋の柚子味噌煮 チンゲン菜とツナの生姜あえ 清汁（なると・あさつき） 米飯	水餃子 たけのことザーサイの炒め物 ミックスフルーツ缶 中華風スープ（春雨・人参） 米飯 	ぶり大根（非常食） 豚肉とキャベツの旨煮 明太とろろ みそ汁（なす） 米飯 	豚肉のトマト煮 付け合わせ（フロッコリー） スパゲティサラダ 黄桃缶 スープ（かぶ） 米飯	メルルーサ・カレーニエル 付け合わせ（じゃがいも） れんこんのオイスターソース炒め なすの青しそドレッシングサラダ スープ（豆腐・オクラ） 米飯	肉豆腐 ミックスビーンズのサラダ 野沢菜漬 清汁（はんぺん・かいわれ） 米飯 
	544 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 13.5 g 塩分 2.1 g	422 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 7.1 g 塩分 2.4 g	447 Kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 7.7 g 塩分 3.5 g	412 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 6.2 g 塩分 2.2 g	547 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.7 g 塩分 2.6 g	411 Kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 5.2 g 塩分 2.1 g	473 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 11.6 g 塩分 2.1 g
合計	1,521 Kcal たんぱく質 64 g 脂質 48.4 g 塩分 7.3 g	1,463 Kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 37.6 g 塩分 7.5 g	1,485 Kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 45.6 g 塩分 8 g	1,476 Kcal たんぱく質 56.7 g 脂質 42 g 塩分 7.4 g	1,495 Kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 44.8 g 塩分 7.9 g	1,464 Kcal たんぱく質 53.7 g 脂質 47 g 塩分 7.3 g	1,537 Kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 41.7 g 塩分 6.3 g

献立は都合により変更させて頂く場合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。

7/20昼新メニュー「タコライス」
7/22夕のぶり大根は非常食の備蓄品です