

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26日 (日)	2026年07月27日 (月)	2026年07月28日 (火)	2026年07月29日 (水)	2026年07月30日 (木)	2026年07月31日 (金)	2026年08月01日 (土)
朝	ウインナーソーテー アスパラサラダ 牛乳 ロールパン マーマレード 	みそ汁 (玉ねぎ) 里芋のそぼろあん 菜の花柚香和え 減塩つぼ漬 米飯	ほうれん草とツナの炒め煮 かぼちゃのサラダ 牛乳 ロールパン りんごジャム 	みそ汁 (たま麴) 納豆 やさいつみれ煮物 白菜わさび和え 米飯 	アスパラベーコン炒め もやしのゴマドレ和え 牛乳 食パン はちみつ 	豆腐バーグ 付け合わせ (アスパラ) フロッコリーサラダ 牛乳 ロールパン いちごジャム	みそ汁 (油揚げ・ねぎ) 卵とし煮 おくらのサラダ 減塩しば漬け 米飯 
	451 Kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 21.9 g 塩分 2.0 g	371 Kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 7.6 g 塩分 2.1 g	480 Kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 20.1 g 塩分 1.6 g	340 Kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 4.2 g 塩分 2.9 g	477 Kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 17.7 g 塩分 2.1 g	453 Kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 18.2 g 塩分 1.8 g	345 Kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 6.2 g 塩分 2.4 g
昼	照り煮ハンバーグ 付け合わせ (ほうれん草) 冬瓜生姜煮 フロッコリーのわさびマヨ和え スープ (ポテト) 米飯	チーズはんぺんフライ 付け合わせ (スパゲティ) キャベツとハムサラダ 洋梨缶 スープ (冬瓜)  米飯	豚肉の生姜焼き 付け合わせ (キャベツ・もやし) にんじんたらこ炒め 蓮根のサラダ みそ汁 (なす) 米飯	鯖のみそ煮 付け合わせ (人参・絹さや) チンゲン菜と油揚げの炒め煮 なすの浸し かきたま汁 米飯	ポークカレー 福神漬 かにとシタスのサラダ リンゴ缶 スープ (チンゲン菜)	冷やし中華 シュウマイ いんげんピーナツ和え 	赤魚の煮付け 付け合わせ (やわらかかまぼこ) がんもの煮物 かぶ甘酢和え 清汁 (そうめん・花麴) 米飯
	552 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.5 g 塩分 3.1 g	586 Kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 20.3 g 塩分 3.0 g	497 Kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 13.1 g 塩分 2.7 g	447 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 13.8 g 塩分 2.5 g	569 Kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.2 g 塩分 2.9 g	457 Kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 10.6 g 塩分 3.1 g	409 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 7.0 g 塩分 2.3 g
おやつ	ムース (ピーチ味) 	紅茶ケーキ 	カルシウムどら焼き	あんずケーキ	ウエハース やわらかクッキー 	厚切りバウムチョコ 	スイスロール 
	71 Kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 1.1 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	63 Kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 0.9 g 塩分 0.1 g	108 Kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 6.6 g 塩分 0.1 g	98 Kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 4.5 g 塩分 0.1 g	97 Kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 4.2 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	ホキ粕漬け焼き 付け合わせ (だし巻き卵) たけのこ土佐煮 大根梅漬 清汁 (なると・みつば) ひじきごはん	鶏肉の南蛮焼き 付け合わせ (フロッコリー) 五目きんぴら なめこおろし みそ汁 (さつま芋) 米飯	鶏ひき肉の蒸し物 ピーマンのじゃこ炒め めた (やわらかいかと胡瓜の酢味噌和え) 清汁 (大根・大根葉) 米飯 	肉団子黒酢酢豚 春雨サラダ ミックスフルーツ缶 中華スープ (豆腐・かいわれ) 米飯 	しいら中華風照り焼き 付け合わせ (菜の花) 高野豆腐含め煮 中華漬け 中華風スープ (かぶ) 米飯	鮭の塩焼き 付け合わせ (だし巻き卵) さつま芋小倉煮 枝豆とトマトのサラダ 清汁 (はんぺん・絹さや) 米飯	鶏のきのこ焼 付け合わせ (いんげん) 里芋のゴマ煮 ごぼうサラダ みそ汁 (もやし) 米飯
	410 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 7.9 g 塩分 2.9 g	521 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.8 g 塩分 3.0 g	505 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 16.5 g 塩分 2.9 g	583 Kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.5 g 塩分 1.8 g	391 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 5.3 g 塩分 2.6 g	501 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 10.4 g 塩分 1.7 g	600 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 25.4 g 塩分 2.3 g
合計	1,484 Kcal たんぱく質 59.5 g 脂質 49.4 g 塩分 8.2 g	1,547 Kcal たんぱく質 51.4 g 脂質 45.7 g 塩分 8.2 g	1,545 Kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 50.6 g 塩分 7.3 g	1,478 Kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 42.1 g 塩分 7.3 g	1,535 Kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 40.7 g 塩分 7.7 g	1,508 Kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 43.4 g 塩分 6.7 g	1,467 Kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 43.9 g 塩分 7.1 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。