

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16日 (日)	2026年08月17日 (月)	2026年08月18日 (火)	2026年08月19日 (水)	2026年08月20日 (木)	2026年08月21日 (金)	2026年08月22日 (土)
朝	卵とにんじんの炒め物 大根のサラダ 牛乳 ロールパン マーマレード 	みそ汁 (キャベツ) はんぺん含め煮 長芋の梅風味 減塩しぼ漬け 米飯	魚肉ソーセージとキャベツソテー 白菜のサラダ 牛乳 ロールパン ブルーベリージャム	みそ汁 (さつまいも) 豆腐バーグ 付け合わせ (アスパラ) 蓮根の甘辛煮 ふりかけ鉄之助 米飯	アスパラベーコン炒め ごぼうサラダ 牛乳 食パン いちごジャム	いんげんとツナの炒め物 かぶのサラダ 牛乳 ロールパン あんずジャム 	みそ汁 (南瓜) シュウマイ モロヘイヤ中華和え 減塩つぼ漬 米飯 
	410 Kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 15.1 g 塩分 2.0 g	324 Kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 1.4 g 塩分 2.5 g	432 Kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g	388 Kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 8.0 g 塩分 2.0 g	506 Kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 19.8 g 塩分 2.0 g	380 Kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 13.3 g 塩分 1.6 g	387 Kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 9.8 g 塩分 2.5 g
昼	チキンカレー ハムとレタスのサラダ 福神漬 ミックスフルーツ缶 スープ (もやし) 	豚肉のBBQソース炒め いんごと薩摩芋の重ね煮 フロッコリーサラダ スープ (白菜) 米飯 	あじのバジルソース焼き 人参グラッセ 南瓜のチーズ焼き 海藻サラダ スープ (大根) 米飯 	豚肉の葱塩炒め 付け合わせ (もやし・ピーマン) 春菊煮浸し トマトサラダ スープ (春雨・人参) 米飯	筑前煮 卵豆腐 桜大根 清汁 (なると・あさつき) 米飯 	塩焼きそば やわらかたこ焼き 冷しうすくず煮 すいか スープ (チンゲン菜)	目鯛バター醤油焼き 付け合わせ (フロッコリー) さつまいも小倉煮 小松菜なめたけ和え 清汁 (はんぺん・絹さや) 米飯
	596 Kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.5 g 塩分 2.7 g	504 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.5 g 塩分 1.0 g	442 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 11.2 g 塩分 2.4 g	447 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 13.2 g 塩分 1.8 g	514 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 15.2 g 塩分 2.9 g	433 Kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 16.1 g 塩分 2.8 g	496 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 10.2 g 塩分 2.2 g
おやつ	カルシウムウエハース やわらか練乳クッキー	チーズ蒸しケーキ 	牛乳寒天	厚切りバウム 	日向夏ゼリー 	バニラアイス	紅茶ケーキ
	84 Kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 2.9 g 塩分 0.1 g	132 Kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g	90 Kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 1.5 g 塩分 0.0 g	95 Kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 4.0 g 塩分 0.1 g	34 Kcal たんぱく質 0.0 g 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g	162 Kcal たんぱく質 3.5 g 脂質 7.2 g 塩分 0.0 g	69 Kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 2.0 g 塩分 0.1 g
夕	たらのもろ味焼き 付け合わせ (人参・絹さや) チンゲン菜と油揚げの炒め煮 しめじとちくわのたらこ和え 清汁 (たまねぎ・三つ葉) 米飯	たちうお照り焼き 付け合わせ (だし巻き卵) 高野豆腐含め煮 ほうれん草柚香和え みそ汁 (里芋) 米飯	親子煮 ピーマンのじゃこ炒め なすの浸し みそ汁 (ほうれん草) 米飯 	海老カツ&コロケ 付け合わせ (スパゲティ) 卵とキャベツのサラダ 煮豆 スープ (ポテト) 米飯	さわらの韓国風漬け焼き 付け合わせ (春菊) がんも炊き合せ 中華漬け スープ (冬瓜・かいわれ) 米飯	白身魚の南蛮漬け じゃが芋の味噌煮 菜の花ごま和え みそ汁 (油揚げ・ねぎ) 米飯 	鶏肉のチーズ焼き 付け合わせ (ほうれん草) コーンサラダ オレンジ缶 スープ (豆腐) 米飯 
	411 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 9.5 g 塩分 2.8 g	525 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.6 g 塩分 3.3 g	531 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.5 g 塩分 2.4 g	587 Kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.6 g 塩分 2.8 g	446 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 10.9 g 塩分 2.7 g	500 Kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.5 g 塩分 2.5 g	569 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 23.9 g 塩分 2.6 g
合計	1,501 Kcal たんぱく質 57.5 g 脂質 43 g 塩分 7.6 g	1,485 Kcal たんぱく質 55.1 g 脂質 38.9 g 塩分 7 g	1,495 Kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 48.9 g 塩分 6.6 g	1,517 Kcal たんぱく質 49.4 g 脂質 40.8 g 塩分 6.7 g	1,500 Kcal たんぱく質 66.3 g 脂質 45.9 g 塩分 7.6 g	1,475 Kcal たんぱく質 49.2 g 脂質 48.1 g 塩分 7.2 g	1,521 Kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 45.9 g 塩分 7.4 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。

8/21 昼の塩焼きそばとたこ焼きは一皿に合い盛です。
おやつのバニラアイスは溶ける前に提供するか
冷凍庫へ入れてください。