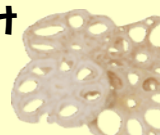


週 間 献 立 表



社会福祉法人太陽会 わたしの家 府中

	2026年08月30日 (日)	2026年08月31日 (月)	2026年09月01日 (火)	2026年09月02日 (水)	2026年09月03日 (木)	2026年09月04日 (金)	2026年09月05日 (土)
朝	なすのコンソメ煮 えびとアスパラのサラダ 牛乳 ロールパン いちごジャム 	みそ汁 (花麴) 卵焼き にんじんたらこ炒め 桜大根 米飯 	ほうれん草とツナの炒め煮 白菜のサラダ 牛乳 ロールパン あんずジャム 	みそ汁 (油揚げ・ねぎ) 豚肉と野菜炒め 白すおろし 減塩しば漬 米飯	スクランブルエッグ かぶのサラダ 牛乳 食パン ブルーベリージャム 	キャベツベーコンスープ煮 ヨーグルト バナナ ミックスジュース ロールパン マーマレード	みそ汁 (しろ菜) さつまいも揚げともやしのソテー 梅おなか和え Caふりかけ 米飯 
	423 Kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 17.6 g 塩分 2.2 g	342 Kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 7.0 g 塩分 2.1 g	446 Kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 19.8 g 塩分 1.7 g	324 Kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 6.3 g 塩分 1.9 g	516 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 21.3 g 塩分 2.3 g	512 Kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 14.8 g 塩分 1.7 g	300 Kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 3.8 g 塩分 2.3 g
昼	カレーのみぞれ煮 付け合わせ (生麴) 五目豆 春菊ポン酢和え 清汁 (冬瓜・絹さや) 米飯	鶏肉の山椒焼き 付け合わせ (スパゲティ) ひじき煮 焼き豚ともやしのおろし玉ねぎ風 清汁 (かぶ・かぶ葉) 米飯	麻婆豆腐 大学芋 チンゲン菜中華和え スープ (春雨) 米飯 	さわら西京焼き 付け合わせ (人参・絹さや) 金平ごぼう フロッコリーのわさびマヨ和え かきたま汁 米飯	照り焼きハンバーグ 付け合わせ (アスパラ) 里芋のゴマ煮 コーンとシタスのサラダ スープ (白菜) 米飯	ためきそうめん 南瓜のそぼろあん 菜の花くるみ和え 	あじの香草パン粉焼き 付け合わせ (フロッコリー) ジャーマンポテト なすの青しそサラダ スープ (キャベツ・人参) 米飯
	429 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 5.1 g 塩分 2.9 g	514 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.3 g	577 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.0 g 塩分 2.2 g	506 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.1 g 塩分 3.0 g	500 Kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.6 g 塩分 3.6 g	471 Kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.5 g 塩分 3.6 g	452 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 9.9 g 塩分 2.1 g
おやつ	ゼリー	スイスロール 	ヨーグルトムースと アセロラゼリー	カステラ 	紅茶ケーキ	プリン 	カルシウムどら焼き
	50 Kcal たんぱく質 0.0 g 脂質 0.0 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	64 Kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 1.1 g 塩分 0.2 g	95 Kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 1.2 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	54 Kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 1.2 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
夕	メンチカツカレー 福神漬 大根のサラダ ミックスフルーツ缶 スープ (もやし) 	たちうおのチリソースかけ 付け合わせ (フロッコリー) 冬瓜かにあんかけ 春雨サラダ 中華風スープ (チンゲン菜) 米飯	たら梅みそソース 付け合わせ (だし巻き卵) 高野豆腐含め煮 とろろ 清汁 (はんぺん・あさつき) 米飯	鶏肉立田揚げ 付け合わせ (キャベツ) しろなナムル オレンジ缶 みそ汁 (冬瓜) 米飯 	目鯛ごま野菜ソース 炊き合わせ 野沢菜漬 みそ汁 (じゃが芋) 米飯 	豚肉柳川風煮 トマトサラダ 煮豆 清汁 (春菊・板麴) 米飯	牛丼 ひじきと豆腐のサラダ 洋梨缶 みそ汁 (ごぼう) 
	642 Kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 18.6 g 塩分 3.6 g	521 Kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.8 g 塩分 3.1 g	463 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 11.6 g 塩分 3.0 g	561 Kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 23.0 g 塩分 2.3 g	458 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 10.3 g 塩分 2.4 g	516 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 14.0 g 塩分 1.9 g	649 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.4 g 塩分 3.3 g
合計	1,544 Kcal たんぱく質 57.9 g 脂質 41.3 g 塩分 8.8 g	1,490 Kcal たんぱく質 54.7 g 脂質 47.1 g 塩分 7.6 g	1,550 Kcal たんぱく質 59.5 g 脂質 46.5 g 塩分 7.1 g	1,486 Kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 45.6 g 塩分 7.2 g	1,543 Kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 46.2 g 塩分 8.4 g	1,553 Kcal たんぱく質 56.5 g 脂質 41.5 g 塩分 7.3 g	1,464 Kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 36 g 塩分 7.8 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。