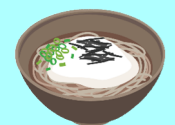


週 間 献 立 表



社会福祉法人太陽会 わたしの家 府中

	2026年08月23日 (日)	2026年08月24日 (月)	2026年08月25日 (火)	2026年08月26日 (水)	2026年08月27日 (木)	2026年08月28日 (金)	2026年08月29日 (土)
朝	南瓜のコンソメ煮 カリフラワーサラダ 牛乳 ロールパン りんごジャム	みそ汁（ほうれん草） 納豆 やさいつみれ煮物 白菜わさび和え 米飯	ウインナーソーテー アスパラサラダ 牛乳 ロールパン はちみつ 	みそ汁（南瓜） カニ玉あんかけ しろ菜ごま和え 減塩きゅうり漬 米飯 	魚肉ソーセージとキャベツソーテー かぼちゃのサラダ 牛乳 食パン ピーナツクリーム 	白菜のクリーム煮 フロッコリーサラダ 牛乳 ロールパン マーマレード 	みそ汁（さつまい） つくねと野菜の含め煮 いんげん辛子和え 野菜ふりかけ 米飯 
	449 Kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 17.5 g 塩分 2.1 g	337 Kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 4.3 g 塩分 2.9 g	457 Kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 21.9 g 塩分 2.0 g	342 Kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 7.1 g 塩分 2.3 g	561 Kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 22.4 g 塩分 2.2 g	384 Kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.8 g 塩分 1.9 g	383 Kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 6.9 g 塩分 2.7 g
昼	ゆで豚ごまだれ 蓮根と生揚げの炒め煮 高菜漬 みそ汁（じゃが芋） 米飯 	鯖の煮付け 付け合わせ（やわらかかまぼこ） 五目きんぴら オクラとトマトの塩ナムル 清汁（かぶ・かぶ葉） 米飯 	三色そばろ丼 具だくさん汁 竹輪ときゅうりの酢物 りんご缶	ぶい黒酢煮 付け合わせ（人参・いんげん） さつまいもの甘辛煮 なめこおろし 中華風スープ（豆腐） 米飯	肉じゃが煮 小松菜煮浸し もやしとたらこの和え物 みそ汁（なす） 米飯 	とろろそば 揚げ出し豆腐 菜の花ピーナツ和え 	豚肉の生姜焼き 付け合わせ（もやし・ピーマン） 里芋の柚子味噌煮 ミックスビーンズのサラダ スープ（白菜） 米飯
	530 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.8 g 塩分 2.9 g	458 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 11.6 g 塩分 2.2 g	646 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 16.8 g 塩分 3.3 g	527 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.4 g 塩分 2.4 g	428 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 4.4 g 塩分 2.2 g	528 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.2 g 塩分 2.7 g	519 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 13.0 g 塩分 2.0 g
おやつ	塩まんじゅう	いちごスペシャルミニ	マスカットゼリー	抹茶ババロア 	たい焼き	フチ蒸しパン（チョコ）	マドレーヌ 
	69 Kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 0.1 g 塩分 0.2 g	151 Kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 5.5 g 塩分 0.2 g	41 Kcal たんぱく質 0.0 g 脂質 0.0 g 塩分 0.1 g	92 Kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 3.0 g 塩分 0.0 g	73 Kcal たんぱく質 0.1 g 脂質 0.4 g 塩分 0.1 g	47 Kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 1.3 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
夕	鮭の塩焼き 大根おろし 里芋のそばろあん 春菊おかか和え 清汁（素麺・花麴） 米飯 	肉団子酢豚風 チンゲン菜三色和え 杏仁豆腐缶 中華スープ（冬瓜） 米飯 	赤魚粕漬け焼き 付け合わせ（さつまいも甘露煮） 冬瓜生姜煮 ほうれん草白す和え みそ汁（もやし） ゆかりご飯 	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 茄子とピーマンの味噌炒め かぶレモン和え 清汁（はんぺん・あさつき） 米飯	メルルーサ味噌マヨネーズ焼き 付け合わせ（アスパラ） ツナとレタスのサラダ 白桃缶 スープ（チンゲン菜） 米飯	鶏肉パン粉焼き マッシュポテト れんこんのオイスターソース炒め マリネサラダ スープ（大根） 米飯	しいら磯香焼き 付け合わせ（だし巻き卵） うの花いり おくらのはんぺん和え 清汁（菜の花・板麴） 米飯
	421 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 6.3 g 塩分 2.8 g	566 Kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.8 g 塩分 2.6 g	366 Kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 2.7 g 塩分 3.0 g	545 Kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 19.4 g 塩分 3.7 g	444 Kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.6 g 塩分 2.2 g	588 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.7 g 塩分 3.1 g	443 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 9.5 g 塩分 2.7 g
合計	1,469 Kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 44.7 g 塩分 8 g	1,512 Kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 38.2 g 塩分 7.9 g	1,510 Kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 41.4 g 塩分 8.4 g	1,506 Kcal たんぱく質 51.4 g 脂質 43.9 g 塩分 8.4 g	1,506 Kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 41.8 g 塩分 6.7 g	1,547 Kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 48 g 塩分 7.9 g	1,471 Kcal たんぱく質 65 g 脂質 35.7 g 塩分 7.6 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。