週　間　献　立　表　　社会福祉法人太陽会　わたしの家　府中

	2026年9月20日（日）	2026年9月21日（月）	2026年9月22日（火）	2026年9月23日（水）	2026年9月24日（木）	2026年9月25日（金）	2026年9月26日（土）
朝	ウインナーソテー カリフラワーサラダ 牛乳 ロールパン ママレード 	味噌汁（豆腐） つみれ豆乳煮 もやしのゴマドレ和え 減塩つぼ漬 米飯 	キャベツベーコンスープ煮 南瓜サラダ 牛乳 ロールパン りんごジャム 	味噌汁（ほうれん草） 納豆 やさいつみれ煮物 かぶゆかり和え 米飯 	ほうれん草ツナ炒め煮 大根サラダ 牛乳 食パン チョコクリーム	ウインナーカレー煮 ブロッコリーサラダ 牛乳 ロールパン ピーナツクリーム	味噌汁（たま麩） 豚肉と野菜炒め 里芋の青のり和え ふりかけ 米飯 
	493 kcal たんぱく質 18 g 脂質 26.5 g 塩分 2.2 g	325 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 6.7 g 塩分 2 g	545 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 22.3 g 塩分 2.2 g	375 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 7.2 g 塩分 2.4 g	466 kcal たんぱく質 20 g 脂質 18.3 g 塩分 2.2 g	489 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 20.4 g 塩分 1.9 g	366 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 6.6 g 塩分 2 g
昼	赤魚の煮つけ 付け合わせ（人参・絹さや） 冬瓜そぼろかけ ほうれん草おかか和え 味噌汁（さつまいも） 米飯	天ぷら（えび・なす・さつまいも・れんこん） 春菊和え物 紅白蒸し すまし汁（生麩・ゆず） 赤飯	豚肉の生姜焼き もやし炒め 里芋の旨煮 しめじとちくわのたらこ和え 味噌汁（なす） 米飯	さばの梅煮 付け合わせ（いんげん） はすのきんぴら 小松菜なめたけ和え 米飯 すまし汁（冬瓜）	筑前煮 卵豆腐 すまし汁（春菊・板麩） 桜大根 米飯 	塩ラーメン えびシュウマイ ほうれん草中華和え 	チーズはんぺんフライ 付け合わせ（ブロッコリー） キャベツとツナサラダ ミックスフルーツ缶 スープ（じゃがいも） 米飯
	395 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 4.5 g 塩分 3.4 g	523 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16 g 塩分 2.8 g	571 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 21.3 g 塩分 3.4 g	445 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.7 g 塩分 3.1 g	463 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 12.6 g 塩分 2.9 g	479 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 11.8 g 塩分 5 g	586 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.3 g 塩分 2.8 g
おやつ	紅茶ケーキ	上用まんじゅう(赤) 	ムース（ピーチ）	甘食	厚切りバウム 	お月見ゼリー 	いちごスペシャル
	65 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 1.6 g 塩分 g	93 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 0.1 g 塩分 g	46 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 1.2 g 塩分 g	111 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 1.7 g 塩分 g	96 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 4.3 g 塩分 0.1 g	45 kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 0.1 g	109 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 4.5 g 塩分 0.1 g
夕	豚肉トマト煮 スパゲティサラダ マンゴー 米飯 スープ（白菜） 	鶏肉照り焼き ほうれん草ソテー 切り干し大根煮 ミックスビーンズのサラダ 米飯 味噌汁（じゃがいも）	たらもろみ焼き 付け合わせ（だし巻き卵） たけのこ土佐煮 菜の花白和え すまし汁（なると・みつば） 米飯	ハヤシライス フレンチサラダ 洋梨缶 スープ（もやし） 	メルルーサマリネ さつまいもりんご煮 アスパラサラダ スープ（チンゲン菜） 米飯	ホキトマトクリームソース チンゲン菜と油揚げの炒め煮 マリネサラダ スープ（大根） 米飯	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ ふきとさつま揚げ煮 菜の花しらす和え 米飯 すまし汁（かぶ） 
	525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.2 g 塩分 1.6 g	549 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.2 g 塩分 3.2 g	402 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 7.5 g 塩分 2.5 g	571 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.7 g 塩分 3.4 g	507 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.3 g 塩分 1.7 g	433 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.5 g 塩分 1.7 g	465 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 10.6 g 塩分 3.3 g
合計	1,478 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 50.8 g 塩分 7.2 g	1,490 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 43 g 塩分 8 g	1,564 kcal たんぱく質 71.1 g 脂質 52.3 g 塩分 8.1 g	1,502 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 38.3 g 塩分 8.9 g	1,532 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 48.5 g 塩分 6.9 g	1,446 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 44.7 g 塩分 8.6 g	1,526 kcal たんぱく質 52.7 g 脂質 41 g 塩分 8.2 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。