週　間　献　立　表　　社会福祉法人太陽会　わたしの家　府中

	2026年10月11日（日）	2026年10月12日（月）	2026年10月13日（火）	2026年10月14日（水）	2026年10月15日（木）	2026年10月16日（金）	2026年10月17日（土）
朝	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 チョコクリーム 	みそ汁(ほうれん草) 五目豆 白すおろし 減塩つぼ漬 米飯 	南瓜のコンソメ煮 もやしのゴマドレッシング和え 牛乳 ロールパン はちみつ 	みそ汁(油揚・ねぎ) ミートボール柚子おろし しろ菜ピーナツ和え ふりかけ 米飯	ウインナーソテー アスパラサラダ 牛乳 食パン りんごジャム 	カリフラワーのミルク煮 ブロッコリーサラダ 牛乳 ロールパン いちごジャム	みそ汁(さつま芋) 卵焼き ひじき煮 減塩しば漬け 米飯 
	471 kcal たんぱく質 21 g 脂質 20.5 g 塩分 1.9 g	385 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 7.1 g 塩分 2.6 g	496 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 18.6 g 塩分 1.9 g	340 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 6.6 g 塩分 2 g	545 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 24.3 g 塩分 2.7 g	473 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.5 g 塩分 1.8 g	419 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 11.9 g 塩分 2.1 g
昼	ポークカレー 福神漬 カッテージチーズサラダ りんご缶 スープ(大根・大根葉)	ぶり塩麹焼き 付け合わせ（サツマイモ） 冬瓜のそぼろかけ なすの浸し 清汁（なると・三つ葉） 米飯	ハンバーグデミソース スパゲッティー キャベツのサラダ 黄桃缶 スープ（白菜） チキンライス（非常食）	太刀魚バター醤油焼き 付け合わせ（いんげん） 金平ごぼう チンゲン菜とツナの生姜あえ 清汁（冬瓜・あさつき） 米飯	豚肉のBBQソース りんごと薩摩芋の重ね煮 マカロニサラダ スープ（もやし・かいわれ） 米飯	あんかけうどん 里芋田楽 ほうれん草辛子和え 	さわらみりん焼き 付け合わせ（やわらかかまぼこ） 茄子とピーマンの味噌炒め 大根梅漬 清汁（はんぺん・絹さや） 米飯
	609 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.1 g 塩分 3.8 g	451 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 12.9 g 塩分 2.6 g	472 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 6.6 g 塩分 4.5 g	524 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 21.1 g 塩分 2.5 g	543 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.9 g 塩分 1.1 g	450 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.1 g 塩分 4.1 g	451 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 10.9 g 塩分 2.6 g
おやつ	紅茶ケーキ	ドーナツ 	手作りキャラメルプリン 	たいやき 	アレンジダイスゼリー	厚切りバウムチョコ 	甘食
	65 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 1.6 g 塩分 g	113 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 5.8 g 塩分 0.2 g	89 kcal たんぱく質 2.8 g 脂質 3 g 塩分 0.1 g	103 kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 2.4 g 塩分 0.1 g	50 kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 0.1 g	94 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 4 g 塩分 0.1 g	111 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 1.7 g 塩分 g
夕	赤魚西京焼き 付け合わせ（人参・絹さや） 炒り豆腐 かぶゆかり和え 清汁（花ふ） 米飯 	油淋鶏 せんキャベツ 白菜三色和え ミックスフルーツ缶 中華風スープ（チンゲン菜） 米飯	かじきもみじ焼き 付け合わせ（木の葉豆腐） はすのきんぴら 菜の花くるみ和え 清汁（花ふ・とろろ昆布） 米飯	豆腐の中華炒め トマトサラダ オレンジ缶 わんたんスープ 米飯 	鮭の野菜あん がんも炊き合せ なめこおろし 清汁（かぶ・かぶ葉） 米飯 	メルルーサのパン粉焼き グリーンアスパラ 和風ジャーマンポテト 卵とレタスのサラダ 米飯 豆腐スープ	すき風煮 蓮根のサラダ 煮豆 みそ汁（なす） 米飯 
	393 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 7.3 g 塩分 2.1 g	616 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 22.2 g 塩分 3.7 g	484 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.8 g 塩分 2.3 g	506 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.5 g 塩分 2.3 g	415 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 7.5 g 塩分 2.6 g	491 kcal たんぱく質 23 g 脂質 16.8 g 塩分 2.2 g	538 kcal たんぱく質 25 g 脂質 13.3 g 塩分 3.3 g
合計	1.538 kcal たんぱく質 61.5 g 脂質 46.5 g 塩分 7.8 g	1.565 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 48 g 塩分 9.1 g	1.541 kcal たんぱく質 59.5 g 脂質 46 g 塩分 8.8 g	1.473 kcal たんぱく質 53.1 g 脂質 46.6 g 塩分 6.9 g	1.553 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 49.7 g 塩分 6.5 g	1.508 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 46.4 g 塩分 8.2 g	1.519 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 37.8 g 塩分 8 g

10/13昼について、主食が米飯の方は非常食として備蓄していたアルファ米（チキンライス）を提供します。
粥・軟飯の方は通常と同じ白米の粥・軟飯となります。

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。