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18日（日）	2026年10月19日（月）	2026年10月20日（火）	2026年10月21日（水）	2026年10月22日（木）	2026年10月23日（金）	2026年10月24日（土）
朝	アスパラベーコン炒め かぼちゃのサラダ 牛乳 ロールパン マーマレード 	みそ汁(油揚げ・ねぎ) 煮奴 里芋の青海苔あえ あみ佃煮 米飯	ミートボールのトマト煮 カリフラワーサラダ 牛乳 ロールパン ブルーベリージャム 	みそ汁（なす） さつま揚げともやしのソテー しろ菜和風和え 減塩きゅうり漬け 米飯	いんげんとツナの炒め物 白菜のサラダ 牛乳 食パン ピーナツクリーム 	オムレツ 付け合わせ（ブロッコリー） ごぼうサラダ 牛乳 ロールパン りんごジャム	味噌汁（ジャガイモ） 納豆 やさいつみれ煮物 菜の花辛子和え 米飯 
	484 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 20.9 g 塩分 1.8 g	343 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 4.8 g 塩分 2.7 g	545 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 22.5 g 塩分 2.9 g	330 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 5.5 g 塩分 2.9 g	516 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.7 g 塩分 2.3 g	461 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 17.7 g 塩分 1.6 g	393 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 7.2 g 塩分 2.8 g
昼	鶏肉さんしょう焼き 付け合わせ（サツマイモ） ふきとさつま揚げ煮 焼き豚ともやしのおろし玉ねぎ風 米飯 みそ汁(ほうれん草)	チンジャオロース さつまいもサラダ オレンジ缶 中華風スープ（チンゲン菜） 米飯 	たらのもろ味焼き 付け合わせ（だし巻き卵） ピーマンのじゃこ炒め 酢の物（きゅうり、なると、わかめ） 清汁（大根・大根葉） 米飯	ネギトロ丼 茶碗蒸し(鶏) 炊き合わせ 清汁(春菊・板ふ) 	鶏肉の南蛮焼き 青菜ソテー 南瓜の煮物 なすの青しそサラダ キャベツのみそ汁 米飯 	しょうゆラーメン シュウマイ チンゲン菜柚香和え 	豆腐と卵のチリソース煮 春菊ナムル ミックスフルーツ缶 中華風スープ（春雨） 米飯(非常食) 
	477 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.1 g 塩分 3.3 g	544 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.7 g 塩分 2.6 g	382 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 6.7 g 塩分 2.9 g	487 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 6.8 g 塩分 3.4 g	459 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.4 g 塩分 3.7 g	430 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 9.4 g 塩分 4.1 g	523 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 12.9 g 塩分 2.6 g
おやつ	プチ蒸しパン（静岡茶） 	いちごスペシャル	メープルケーキ	もみじまんじゅう 	スイスロール	すっきりんごプリン 	焼きドーナツ
	45 kcal たんぱく質 1 g 脂質 1.2 g 塩分 0.2 g	109 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 4.5 g 塩分 0.1 g	68 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 2.2 g 塩分 0.1 g	109 kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 1.9 g 塩分 0.1 g	118 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 4.4 g 塩分 0.2 g	107 kcal たんぱく質 2 g 脂質 2 g 塩分 0.2 g	73 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 3.5 g 塩分 0.1 g
夕	しいらのピカタ マッシュポテト コールスロー スープ（白菜） 白桃缶 米飯	鯖のみぞれ煮 付け合わせ（人参・絹さや） うの花いり おくらのはんぺん和え 味噌汁（かぼちゃ） 米飯 	タンドリーチキン スパゲッティー かにとレタスのサラダ カットマンゴー 米飯 豆腐スープ 	豚肉の生姜焼き せんキャベツ 里芋の柚子味噌煮 オクラとトマトのサラダ コンソメスープ（冬瓜） 米飯	赤魚けんちん蒸し とうがん煮物 れんこん梅おかか和え 清汁（なると・三つ葉） 米飯	メダイハニーマスタード グリーンアスパラ ひじきと豆腐のサラダ 黄桃缶 パンプキンスープ 米飯	鶏みそ漬け焼き もやし炒め さつま芋小倉煮 スパゲティーサラダ スープ（かぶ） 米飯
	509 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 13.2 g 塩分 1.5 g	524 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 17.3 g 塩分 3.4 g	607 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 26 g 塩分 1.8 g	536 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.1 g 塩分 1.9 g	384 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 4.7 g 塩分 2.4 g	487 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 10.7 g 塩分 2.2 g	588 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.9 g 塩分 1.6 g
合計	1,515 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 50.4 g 塩分 6.8 g	1,520 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 44.3 g 塩分 8.8 g	1,602 kcal たんぱく質 72.5 g 脂質 57.4 g 塩分 7.7 g	1,462 kcal たんぱく質 66.4 g 脂質 34.3 g 塩分 8.3 g	1,477 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 39.2 g 塩分 8.6 g	1,485 kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 39.8 g 塩分 8 g	1,577 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 44.5 g 塩分 7.1 g

10/24昼の米飯は、非常食として備蓄していたアルファ米を提供します。

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。