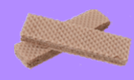
週　間　献　立　表　　社会福祉法人太陽会　わたしの家　府中

	2026年10月25日（日）	2026年10月26日（月）	2026年10月27日（火）	2026年10月28日（水）	2026年10月29日（木）	2026年10月30日（金）	2026年10月31日（土）
朝	カリフラワーミルク煮 アスパラサラダ 牛乳 ロールパン はちみつ 	みそ汁（なす） 豚肉と野菜炒め もやしとたらこの和え物 減塩のり佃煮 米飯	魚肉ソーセージと白菜ソテー 大根のサラダ 牛乳 ロールパン あんずジャム 	味噌汁（豆腐） カニ玉あんかけ ほうれん草しらす和え 減塩しば漬 米飯 	ウインナーソテー かぶのサラダ 牛乳 食パン チョコクリーム 	菜の花菜種あえ 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(玉ねぎ) そめおろし チンゲン菜と油揚げの炒め煮 減塩つぼ漬 米飯 
	503 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.5 g 塩分 1.8 g	321 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 6.3 g 塩分 1.8 g	471 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 18.6 g 塩分 2.2 g	349 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 8.2 g 塩分 3.1 g	517 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 25.1 g 塩分 2.7 g	497 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 20.8 g 塩分 1.8 g	379 kcal たんぱく質 13 g 脂質 12.3 g 塩分 2.5 g
昼	和風ハンバーグ 人参グラッセ 里芋のゴマ煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え スープ（白菜） チキンライス（非常食）	むつ照り焼き 付け合わせ（サツマイモ） 切干し大根煮 モロヘイヤポン酢和え 清汁（冬瓜・あさつき） 米飯	豚肉のねぎ塩焼き もやし炒め ひじき煮 チンゲン菜とツナの生姜あえ 味噌汁（かぼちゃ） 米飯	たちうお韓国風漬け焼き グリーンアスパラ さつま芋レモン煮 中華漬け 中華風スープ（チンゲン菜） 米飯（非常食）	回鍋肉煮 春雨サラダ カットマンゴー 白菜とねぎの中華風スープ 米飯（非常食） 	鶏にゅうめん はんぺん磯辺揚げ いんげんピーナツ和え 	鮭の塩焼き 付け合わせ（卵焼き） 南瓜の煮物 春菊白あえ 清汁（かぶ・かぶ葉） 米飯
	496 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.9 g 塩分 4 g	483 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 12.5 g 塩分 3.3 g	488 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.2 g 塩分 2.7 g	504 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.1 g 塩分 2.1 g	473 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 10.9 g 塩分 2.2 g	401 kcal たんぱく質 22 g 脂質 7.9 g 塩分 3.8 g	450 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 9.6 g 塩分 2.2 g
おやつ	厚切りバウム （さつま芋） 	バナナカステラ 	おやき 	桃まん（カスタード） 	どら焼き （キャラメルクリーム）	かぼちゃババロア	ウエハース やわらかクッキー 
	77 kcal たんぱく質 1 g 脂質 3.4 g 塩分 0.1 g	131 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 2.6 g 塩分 0.1 g	80 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 1.6 g 塩分 g	93 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 0.7 g 塩分 0.1 g	77 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 3.3 g 塩分 0.1 g	143 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 10.9 g 塩分 0.1 g	42 kcal たんぱく質 0.7 g 脂質 1.4 g 塩分 0.1 g
夕	かじきまぐろのムニエル薬味ソース 付け合わせ（いんげん） 和風ジャーマンポテト 小松菜なめたけ和え 米飯 清汁（はんぺん・絹さや）	筑前煮 揚げ出し豆腐 桜大根 みそ汁(ほうれん草) 米飯 	白身魚食べるラー油ソース 付け合わせ（春菊） 高野豆腐含め煮 オクラとトマトの塩ナムル 中華風スープ（春雨） 米飯	鶏肉のチーズ焼き 付け合わせ（ジャガイモ） マリネサラダ 洋梨缶 スープ(大根・大根葉) 米飯	かれいの煮付 付け合わせ（春菊） 蓮根と生揚げの炒め煮 長芋の梅風味 清汁（なると・三つ葉） わかめご飯(非常食)	さわら粕漬け焼き 付け合わせ（人参・絹さや） 里芋のそぼろあん なすの浸し キャベツのみそ汁 米飯	メンチカツカレー 福神漬 コールスロー ミックスフルーツ缶 スープ（もやし・かいわれ） 米飯（非常食）
	410 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 10 g 塩分 2.7 g	542 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.3 g 塩分 2.9 g	436 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12 g 塩分 3.3 g	510 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.2 g 塩分 2.3 g	466 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 7.2 g 塩分 3.4 g	435 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 8.8 g 塩分 2.9 g	689 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 23.5 g 塩分 3.6 g
合計	1.486 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 46.8 g 塩分 8.6 g	1.477 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 40.7 g 塩分 8.1 g	1.475 kcal たんぱく質 56.7 g 脂質 49.4 g 塩分 8.2 g	1.456 kcal たんぱく質 62.2 g 脂質 40.2 g 塩分 7.6 g	1.533 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 46.5 g 塩分 8.4 g	1.476 kcal たんぱく質 69.7 g 脂質 48.4 g 塩分 8.6 g	1.560 kcal たんぱく質 54.4 g 脂質 46.8 g 塩分 8.4 g

下記日程の主食は非常食として備蓄していたアルファ米を提供します。
10/25昼チキンライス、10/28昼米飯、10/29昼米飯、10/29夕わかめご飯、10/31夕米飯

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。