週　間　献　立　表　　社会福祉法人太陽会　わたしの家　府中

	2026年11月8日（日）	2026年11月9日（月）	2026年11月10日（火）	2026年11月11日（水）	2026年11月12日（木）	2026年11月13日（金）	2026年11月14日（土）
朝	卵とにんじんの炒め物 大根のサラダ 牛乳 ロールパン はちみつ	味噌汁（かぼちゃ） はんぺん含め煮 いんげんごま和え ふりかけ 米飯 	ミートボールトマト煮 白菜のサラダ 牛乳 ロールパン いちごジャム	みそ汁(油揚げ・ねぎ）) 煮奴 長芋の梅風味 あみ佃煮 米飯	スクランブルエッグ アスパラサラダ 牛乳 食パン チョコクリーム 	ほうれん草とツナの炒め煮 カリフラワーサラダ 牛乳 ロールパン マーマレード	キャベツのみそ汁 ミートボール柚子おろし 菜の花ピーナツ和え 減塩しば漬け 米飯
	482 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.5 g 塩分 2 g	330 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 3.1 g 塩分 2.8 g	496 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.3 g 塩分 2.1 g	361 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 4.8 g 塩分 2.7 g	520 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.8 g 塩分 2.5 g	444 kcal たんぱく質 19 g 脂質 20.2 g 塩分 1.8 g	340 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 5.6 g 塩分 2.2 g
昼	さけ磯香焼き 付け合わせ（人参・絹さや） 炒り豆腐 春菊のお浸し 清汁（なると・三つ葉） 米飯	煮込みハンバーグ 青菜ソテー シーザーサラダ  白桃缶 スープ（もやし・かいわれ） 米飯	たら生姜煮 付け合わせ（春菊） 切干し大根煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え みそ汁(花麩) さつま芋ごはん 	鶏肉のレモンペッパー焼き 付け合わせ（ジャガイモ） 蓮根のサラダ ミックスフルーツ缶 マカロニスープ 米飯	赤魚のみぞれ煮 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 きのことわかめのポン酢和え 清汁（かぶ・かぶ葉） 米飯	京風うどん 南瓜含め煮 かぶレモン和え 	八宝菜風 コロッケ おくらのサラダ 中華風スープ（チンゲン菜） 米飯 
	407 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 8.3 g 塩分 2.9 g	508 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.7 g 塩分 2.4 g	404 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 6.3 g 塩分 3.6 g	547 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.9 g 塩分 2.1 g	463 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 7.3 g 塩分 3.2 g	467 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.4 g 塩分 4.7 g	579 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 23.2 g 塩分 3.4 g
おやつ	ミニあんまん 	ドーナツ	ヨーグルトあえ	マドレーヌ	アレンジダイスゼリー	まんじゅう 	紅茶ケーキ
	96 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 2 g 塩分 g	122 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.2 g 塩分 0.2 g	84 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 1.3 g 塩分 g	103 kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 5.3 g 塩分 0.1 g	50 kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 0.1 g	83 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 0.2 g 塩分 0.1 g	65 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 1.6 g 塩分 g
夕	鶏肉立田揚げ せんキャベツ ひじきサラダ カットマンゴー みそ汁（なす） 米飯 	たちうお中華風照り焼き 付け合わせ（卵焼き） 冬瓜海老そぼろあん 中華漬け 中華風スープ（春雨） 米飯	豚肉柳川煮 里芋田楽 しその実漬 清汁（冬瓜・あさつき） 米飯	さわら西京焼き 付け合わせ（サツマイモ） うの花いり 焼き豚ともやしのおろし玉ねぎ風 清汁(春菊・板ふ) 米飯 	ポークカレー コールスローサラダ 漬け物 りんご缶 スープ（白菜） 	しいらトマトクリームソース グリーンアスパラ さつま芋オレンジ煮 海藻サラダ 豆腐スープ 米飯	かじきまぐろムニエル 人参グラッセ ミックスビーンズのサラダ 洋梨缶 じゃがいもポタージュ 米飯
	515 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.7 g 塩分 3.1 g	511 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.7 g 塩分 2.3 g	522 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16 g 塩分 2.7 g	504 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15 g 塩分 2.5 g	555 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14 g 塩分 2.9 g	473 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 7.3 g 塩分 2 g	579 kcal たんぱく質 20 g 脂質 20.6 g 塩分 1.8 g
合計	1.500 kcal たんぱく質 66.1 g 脂質 48.5 g 塩分 8 g	1.471 kcal たんぱく質 52.7 g 脂質 42.7 g 塩分 7.7 g	1.506 kcal たんぱく質 68.5 g 脂質 39.9 g 塩分 8.4 g	1.515 kcal たんぱく質 58.7 g 脂質 45 g 塩分 7.4 g	1.588 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 45.1 g 塩分 8.7 g	1.467 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 43.1 g 塩分 8.6 g	1.563 kcal たんぱく質 55.2 g 脂質 51 g 塩分 7.4 g

11/14昼の八宝菜風にうずら卵が入るため、必要な方へはカット提供してください。

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。