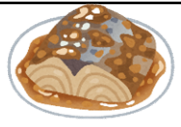


週間献立表（帯広一般食）

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

	2025年4月13日(日)	2025年4月14日(月)	2025年4月15日(火)	2025年4月16日(水)	2025年4月17日(木)	2025年4月18日(金)	2025年4月19日(土)
朝食	牛乳 豆パン フルーツ ヨーグルト 	牛乳 米飯 味噌汁 秋サケ塩焼 ごぼうサラダ しば漬け	牛乳 米飯 味噌汁 厚焼き卵 ドレッシング和え 金時豆 	牛乳 米飯 味噌汁 三色いなりの煮物 ポテトサラダ 小付け	牛乳 米飯 味噌汁 海鮮ステーキ ほうれん草の青じそ和え たらこ風味ふりかけ	牛乳 米飯 味噌汁 煮物 なめたけおろし たくあん漬 	牛乳 米飯 味噌汁 つくねの照り焼き マカロニサラダ 野沢菜昆布
1人分・ 蛋白質 食塩	543 Kcal 20.3 g 1.46 g 	505 Kcal 26.5 g 3.33 g 	492 Kcal 22.4 g 2.59 g	548 Kcal 20.4 g 3.04 g 	521 Kcal 23.2 g 2.54 g 	472 Kcal 19.5 g 2.28 g	522 Kcal 20.3 g 2.9 g
昼食	米飯 味噌汁 ほきの甘酢あんかけ たけのこのおかか煮 ほうれん草の蒸し鶏和え 	【ご当地メニュー】 中華ちらし すまし汁 フルーツ  	米飯 中華スープ 麻婆茄子 いんげん胡麻和え 野菜サラダ	米飯 すまし汁 ねぎ味噌焼き 炒め煮 辛子和え 	米飯 味噌汁 ハンバーグ 冬瓜中華煮 フレンチサラダ 	やきそば スープ マヨネーズ和え フルーツ 	米飯 味噌汁 アジフライ チンゲン菜のソテー 酢の物 
1人分・ 蛋白質 食塩	431 Kcal 21 g 2.26 g	456 Kcal 18.5 g 2.02 g	597 Kcal 13.7 g 1.19 g	447 Kcal 20.6 g 1.99 g	518 Kcal 18.2 g 2.34 g	546 Kcal 16.4 g 2.69 g	472 Kcal 16.3 g 2.56 g
おやつ	溶けないアイス 	しっとりどら焼き（こしあん）	ババロアシュークリーム	ミニドッグ	ワインゼリー	ドームケーキ	青りんごゼリー
1人分・ 蛋白質 食塩	88 Kcal 0.9 g 0.04 g	124 Kcal 2.1 g 0.08 g	113 Kcal 0.05 g	70 Kcal 3 g 0.6 g  	50 Kcal 0.1 g 0.12 g	90 Kcal 0.04 g	46 Kcal
夕食	米飯 味噌汁 トンカツ カリフラワー煮 菜の花にしん 	米飯 味噌汁 焼き餃子 ジャーマンポテト ゆかり和え	米飯 味噌汁 あじの塩焼き ふきの炒め煮 ほうれん草めんつゆ和え 	米飯 味噌汁 ホイコーロー ひじき煮 しらす和え  	米飯 味噌汁 さば味噌煮 なすの炒めもの 塩昆布和え 	米飯 味噌汁 春巻 南瓜の煮物 春菊と白菜の和え物	米飯 味噌汁 鶏肉のピザ風味焼き 里芋煮ころがし 菜の花のわさび和え 
1人分・ 蛋白質 食塩	507 Kcal 23.8 g 2 g	475 Kcal 13.3 g 2.06 g	433 Kcal 24.1 g 2.2 g	578 Kcal 21.6 g 2.99 g	613 Kcal 21.3 g 2.54 g	544 Kcal 16.4 g 1.78 g	568 Kcal 23 g 2.33 g
合計	1569 Kcal 66 g 5.76 g	1560 Kcal 60.4 g 7.49 g	1635 Kcal 60.2 g 6.03 g	1643 Kcal 65.6 g 8.62 g	1702 Kcal 62.8 g 7.54 g	1652 Kcal 52.3 g 6.79 g	1608 Kcal 59.6 g 7.79 g