

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。

	2026年4月19日(日)	2026年4月20日(月)	2026年4月21日(火)	2026年4月22日(水)	2026年4月23日(木)	2026年4月24日(金)	2026年4月25日(土)	
朝食	牛乳 あんパン フルーツ ヨーグルト	牛乳 米飯  味噌汁 オムレツ アスパラドレッシング和え 小付け	牛乳 米飯 味噌汁 つくね煮 チンゲン菜ピーナツ和え しそのみ漬	牛乳 米飯  味噌汁 納豆 蓮根と昆布の煮物 キャベツのドレッシング和え	牛乳 米飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 菜の花錦糸卵和え 小付け	牛乳 米飯 味噌汁 ニラの卵とし チンゲン菜椎茸和え ふりかけ	牛乳 米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 スパゲティサラダ 小付け	
	<i>I補材</i> -	597 Kcal	492 Kcal	476 Kcal	551 Kcal	448 Kcal	448 Kcal	471 Kcal
	蛋白質	21.9 g	17.1 g	20.4 g	21.5 g	23.3 g	19.4 g	17.3 g
	食塩	1.66 g	2.24 g	2.95 g	3.32 g	2.03 g	2.44 g	2.88 g
昼食	米飯 味噌汁 豚肉の中華風ソテー 煮物（冬瓜、椎茸） 小松菜の和え物	米飯  味噌汁 鮭の蒸し焼き じゃがいもの煮物 豆と根菜の胡麻だれサラダ	トマトソースパスタ スープ ツナサラダ フルーツカクテル	米飯 味噌汁 生姜焼き コンソメ煮 ほうれん草胡麻和え	チキンカレー スープ 海藻サラダ フルーツ	米飯 すまし汁 ねぎ味噌焼き わらびの煮物 カリフラワードレッシング和え	米飯  味噌汁 えびカツ さつまいものレモン煮 フルーツ	
	<i>I補材</i> -	531 Kcal	522 Kcal	525 Kcal	539 Kcal	619 Kcal	586 Kcal	554 Kcal
	蛋白質	17.5 g	24.3 g	18.6 g	18.6 g	18.8 g	22.9 g	9.6 g
	食塩	2.37 g	2.66 g	2.79 g	2.47 g	3.06 g	1.83 g	1.47 g
おやつ	グレープゼリー	チョコクレープ	マドレーヌ	ゼリー（青りんご）	プリン 	たこ焼き 	やわらかおかき（のり塩）	
	<i>I補材</i> -	29 Kcal	77 Kcal	122 Kcal	59 Kcal	71 Kcal	82 Kcal	42 Kcal
	蛋白質	0.1 g	1.5 g	1.6 g		1.2 g	3.2 g	0.2 g
	食塩	0.03 g	0.07 g	0.08 g		0.06 g	1.03 g	0.1 g
夕食	米飯  味噌汁 カレイの煮魚 ピーマン炒め ドレッシング和え	米飯  味噌汁 春巻 白和え 大根おかか和え	米飯 味噌汁 アジの塩焼き 里芋のそぼろあんかけ ドレッシング和え	米飯  すまし汁 ポテトコロケ 焼きナスの味噌ダレがけ 中華サラダ	米飯 味噌汁 肉豆腐煮 いんげんの炒め物 もやしの梅おかか和え	米飯 味噌汁 白身魚のムニエル ごぼうの炒め煮 ほうれん草フレンチ和え	米飯 味噌汁 そぼろあんかけ もやしとにんにくの芽炒め 酢の物	
	<i>I補材</i> -	527 Kcal	518 Kcal	475 Kcal	534 Kcal	533 Kcal	477 Kcal	556 Kcal
	蛋白質	20.8 g	17.1 g	23.8 g	13.3 g	19.2 g	19.9 g	21.1 g
	食塩	2.29 g	1.37 g	2.14 g	2.33 g	1.97 g	1.98 g	1.86 g
合計	1684 Kcal 60.3 g 6.35 g	1609 Kcal 60 g 6.34 g	1598 Kcal 64.4 g 7.96 g	1683 Kcal 53.4 g 8.12 g	1671 Kcal 62.5 g 7.12 g	1593 Kcal 65.4 g 7.28 g	1623 Kcal 48.2 g 6.31 g	