

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26日(日)	2026年4月27日(月)	2026年4月28日(火)	2026年4月29日(水)	2026年4月30日(木)	2026年5月1日(金)	2026年5月2日(土)
朝食	牛乳 チョコココネ フルーツ（バナナ） ヨーグルト	牛乳 米飯 味噌汁 厚焼き卵 ほうれん草のソテー ふりかけ	牛乳 米飯 味噌汁 チキンナゲット 金平ごぼう べったら漬け	牛乳 米飯 味噌汁 スクランブルエッグ 切干大根煮 小付け	牛乳 米飯 味噌汁 あじ塩焼き ほうれん草おかか和え 小付け	牛乳 米飯 味噌汁 枝豆がんもの煮物 れんこんサラダ 金時豆	牛乳 米飯 味噌汁 とろろいも ツナ炒め ドレッシング和え
	<i>1667 Kcal</i>	<i>1667 Kcal</i>	<i>1667 Kcal</i>	<i>1667 Kcal</i>	<i>1667 Kcal</i>	<i>1667 Kcal</i>	<i>1667 Kcal</i>
	<i>17.3 g</i>	<i>21.7 g</i>	<i>24 g</i>	<i>20.2 g</i>	<i>25.2 g</i>	<i>21.8 g</i>	<i>18.3 g</i>
	<i>1.16 g</i>	<i>2.44 g</i>	<i>2.33 g</i>	<i>3.06 g</i>	<i>2.42 g</i>	<i>2.8 g</i>	<i>2.29 g</i>
昼食	米飯 味噌汁 鮭の塩焼き 筑前煮 和風サラダ	ハヤシライス 中華スープ 野菜サラダ フルーツ	米飯 味噌汁 枝豆と豚肉のソテー かぼちゃの煮物 もやしのなめ茸和え	米飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 ビーフンソテー ドレッシング和え	米飯 味噌汁 チンジャオロース コンソメ煮 フルーツ	さくら寿司 すまし汁 唐揚げ・ホタテ風味フライ 厚焼き卵 ごま和え フルーツ	米飯 味噌汁 柳川風煮 花野菜サラダ フルーツ
	<i>556 Kcal</i>	<i>588 Kcal</i>	<i>574 Kcal</i>	<i>557 Kcal</i>	<i>637 Kcal</i>	<i>634 Kcal</i>	<i>559 Kcal</i>
	<i>30.5 g</i>	<i>21.4 g</i>	<i>20 g</i>	<i>12.9 g</i>	<i>19.1 g</i>	<i>25.7 g</i>	<i>23.3 g</i>
	<i>2.34 g</i>	<i>2.11 g</i>	<i>2.05 g</i>	<i>2.07 g</i>	<i>3.53 g</i>	<i>3.88 g</i>	<i>2.39 g</i>
おやつ	いちごゼリー	スイートポテト	ミニ川焼き（こしあん）	ココアババロア	ミニエクレア	ミルクスイーツ（杏仁）	やわらかおかき（きな粉）
	<i>16 Kcal</i>	<i>87 Kcal</i>	<i>106 Kcal</i>	<i>60 Kcal</i>	<i>62 Kcal</i>	<i>34 Kcal</i>	<i>59 Kcal</i>
夕食	米飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 筍の炒め煮 お浸し	米飯 味噌汁 赤魚の煮付け かき揚げ ゆかり和え	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き 大根の煮物 薬味和え	米飯 味噌汁 ピカタ なすの煮浸し 甘酢和え	菜飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ ポン酢炒め カリフラワーフレンチ和え	米飯 味噌汁 メバルの塩昆布蒸し ふきのおかか煮 豆腐サラダ	米飯 味噌汁 チキンカツ 生姜煮 辛子和え
	<i>537 Kcal</i>	<i>494 Kcal</i>	<i>444 Kcal</i>	<i>518 Kcal</i>	<i>513 Kcal</i>	<i>400 Kcal</i>	<i>549 Kcal</i>
	<i>19.1 g</i>	<i>19.4 g</i>	<i>22.8 g</i>	<i>20.8 g</i>	<i>17.8 g</i>	<i>21.1 g</i>	<i>22.8 g</i>
	<i>1.68 g</i>	<i>1.77 g</i>	<i>1.87 g</i>	<i>2.12 g</i>	<i>2.3 g</i>	<i>2.26 g</i>	<i>1.98 g</i>
合計	<i>1626 Kcal</i>	<i>1658 Kcal</i>	<i>1657 Kcal</i>	<i>1657 Kcal</i>	<i>1652 Kcal</i>	<i>1646 Kcal</i>	<i>1617 Kcal</i>
	<i>67 g</i>	<i>62.8 g</i>	<i>69 g</i>	<i>57.5 g</i>	<i>63.7 g</i>	<i>69.6 g</i>	<i>65.3 g</i>
	<i>5.22 g</i>	<i>6.32 g</i>	<i>6.49 g</i>	<i>7.3 g</i>	<i>8.3 g</i>	<i>9.05 g</i>	<i>6.78 g</i>