

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5月10日(日)	2026年5月11日(月)	2026年5月12日(火)	2026年5月13日(水)	2026年5月14日(木)	2026年5月15日(金)	2026年5月16日(土)
朝食	牛乳 あんパン フルーツ（バナナ） ヨーグルト 	牛乳 米飯 味噌汁 炒り豆腐 チンゲン菜ポン酢和え 小付け	牛乳 米飯 味噌汁 中華風たまご焼き 切干大根煮 金時豆	牛乳 米飯 味噌汁 納豆 ひじきの煮物 キャベツの梅和え 	牛乳 米飯 味噌汁 青のり炒め うの花サラダ ふりかけ	牛乳 米飯 味噌汁 オムレツ チンゲン菜の煮びたし のり佃煮	牛乳 米飯 味噌汁 野菜と豆腐のふんわりナゲット アスパラのピーナツ和え 小付け
	I献* - 597 Kcal	459 Kcal	489 Kcal	481 Kcal	527 Kcal	471 Kcal	496 Kcal
	蛋白質 21.9 g	18.3 g	18.8 g	21 g	19.1 g	17.4 g	21.5 g
	食塩 1.66 g	2.42 g	2.66 g	2.43 g	2.99 g	2.7 g	2.59 g
昼食	米飯 すまし汁 ねぎ味噌焼き なすの田舎煮 海藻サラダ	米飯 味噌汁 フライ 小松菜のさっと煮 フルーツ 	米飯 味噌汁 豚肉の柚子胡椒焼き ドレッシング和え マンゴー	シーフードカレー わかめスープ いんげんのサラダ フルーツカクテル 	米飯 味噌汁 サケのバター醤油焼き もやしとニラの炒め物 なすのごま和え	ジャージャー麺 野菜サラダ フルーツ	米飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 大根と昆布の煮物 春雨のドレッシング和え
	I献* - 465 Kcal	517 Kcal	569 Kcal	545 Kcal	499 Kcal	640 Kcal	587 Kcal
	蛋白質 18.6 g	16.9 g	19.3 g	13.7 g	23.8 g	22.8 g	22.8 g
	食塩 2.78 g	2.72 g	1.82 g	2.95 g	1.82 g	3.75 g	1.94 g
おやつ	グレープゼリー 	ドームケーキ	抹茶水ようかん 	クリームコンフェ	ミルクスイーツ（ピーチ味）	たいやき 	やわらかおかき
	I献* - 29 Kcal	90 Kcal	86 Kcal	81 Kcal	34 Kcal	60 Kcal	40 Kcal
	蛋白質 0.1 g		1.3 g	1.9 g	1 g	1.2 g	2.5 g
食塩 0.03 g	0.04 g	0.05 g	0.07 g	0.11 g	0.09 g	0.15 g	
夕食	米飯 味噌汁 肉団子とチンゲン菜の煮込み いんげんきんぴら なめたけ和え 	米飯 味噌汁 鶏肉の塩レモン焼き にんにくの芽の炒めもの オクラのおかか和え	米飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋の煮ころがし 白和え	米飯 味噌汁 フライ 冬瓜の煮物 小松菜のお浸し	米飯 味噌汁 治部煮 南瓜のいとこ煮 酢の物 	米飯 味噌汁 アジの南蛮漬け 五目煮 白菜のゆかり和え	米飯 すまし汁 きのこと厚揚げの味噌炒 小松菜とあさりの煮浸し 甘酢和え
	I献* - 529 Kcal	574 Kcal	515 Kcal	539 Kcal	579 Kcal	472 Kcal	488 Kcal
	蛋白質 17.5 g	23.5 g	22.5 g	12.6 g	22.5 g	21.9 g	19.6 g
	食塩 2.62 g	1.55 g	1.93 g	1.99 g	2.02 g	2.07 g	2.06 g
合計	1620 Kcal 58.1 g 7.09 g	1640 Kcal 58.7 g 6.73 g	1659 Kcal 61.9 g 6.46 g	1646 Kcal 49.2 g 7.44 g	1639 Kcal 66.4 g 6.94 g	1643 Kcal 63.3 g 8.61 g	1611 Kcal 66.4 g 6.74 g