

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17日(日)	2026年5月18日(月)	2026年5月19日(火)	2026年5月20日(水)	2026年5月21日(木)	2026年5月22日(金)	2026年5月23日(土)	
朝食	牛乳 りんごクリームパン バナナ ヨーグルト	牛乳  米飯 味噌汁 秋サケ塩焼 ドレッシング和え たくあん漬	牛乳 米飯 味噌汁 煮物 白菜なめ茸和え 小付け	牛乳 米飯 味噌汁 旬彩焼き 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 海鮮ステーキ ごぼうサラダ 小付け	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	牛乳 米飯 味噌汁 煮物 オクラとコーンの和え物 しば漬け	
	<i>I補†</i> -	532 Kcal	459 Kcal	467 Kcal	457 Kcal	561 Kcal	541 Kcal	452 Kcal
	蛋白質	17.5 g	27 g	19 g	18.6 g	21 g	20.6 g	16.7 g
	食塩	0.93 g	2.85 g	2.57 g	2.47 g	2.43 g	2.9 g	2.13 g
昼食	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き ふきの炒め煮 チンゲン菜の蒸し鶏和え	親子丼 味噌汁 小松菜わさび和え フルーツ	米飯  味噌汁 トンカツ 煮ころがし 菜の花にしん	米飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き 南瓜の煮物 しらす和え	米飯  味噌汁 焼き餃子 ジャーマンポテト	塩焼きそば スープ かにかま和え フルーツ 	米飯 味噌汁 フライ なすの炒めもの 酢の物	
	<i>I補†</i> -	475 Kcal	573 Kcal	558 Kcal	552 Kcal	518 Kcal	530 Kcal	600 Kcal
	蛋白質	22.1 g	24.7 g	22.9 g	20.9 g	15.1 g	16.4 g	16.9 g
	食塩	2.04 g	2.57 g	2.06 g	2.03 g	2.06 g	2.84 g	2.88 g
おやつ	マンゴープリン	どら焼き（カスタード） 	グレープゼリー	ワッフル	ピーチゼリー	プチシュークリーム	やわらかおかき（砂糖醤油）	
	<i>I補†</i> -	112 Kcal	124 Kcal	29 Kcal	81 Kcal	59 Kcal	135 Kcal	56 Kcal
蛋白質	1.8 g	2.1 g	0.1 g	1.5 g		3.1 g	0.3 g	
食塩		0.08 g	0.03 g	0.11 g		0.12 g	0.17 g	
夕食	米飯  味噌汁 ハンバーグ ポテトサラダ 春菊と白菜の和え物	米飯 味噌汁 ホイコーロー 冬瓜中華煮 フレンチサラダ	米飯 味噌汁 ほっけ味噌焼き 炒め煮 チンゲン菜の和え物	米飯  スープ 麻婆豆腐 いんげん胡麻和え 春雨サラダ	米飯 すまし汁 さば味噌煮 チンゲン菜のソテー 塩昆布和え	米飯 味噌汁 ほきの甘酢あんかけ カリフラワー煮 ほうれん草めんつゆ和え	米飯 味噌汁 鶏肉のピザ風味焼き たけのこのおかき煮 辛子和え	
	<i>I補†</i> -	548 Kcal	581 Kcal	506 Kcal	536 Kcal	480 Kcal	440 Kcal	541 Kcal
	蛋白質	17.2 g	20.2 g	21.5 g	17.6 g	20.3 g	22.1 g	22.5 g
	食塩	2.66 g	2.09 g	2.1 g	1.6 g	1.99 g	2.15 g	2.28 g
合計	1667 Kcal 58.6 g 5.63 g	1737 Kcal 74 g 7.59 g	1560 Kcal 63.5 g 6.76 g	1626 Kcal 58.6 g 6.21 g	1618 Kcal 56.4 g 6.48 g	1646 Kcal 62.2 g 8.01 g	1649 Kcal 56.4 g 7.46 g 	