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10月4日(日)	2026年10月5日(月)	2026年10月6日(火)	2026年10月7日(水)	2026年10月8日(木)	2026年10月9日(金)	2026年10月10日(土)
朝食	牛乳 あんパン バナナ ヨーグルト	牛乳 米飯 味噌汁 にらの卵とじ 白菜の梅風味和え 刻み昆布の佃煮	牛乳 米飯 味噌汁 車麸の煮物 ブロッコリーのサラダ 鮭ふりかけ	牛乳 米飯 味噌汁 厚焼き卵 オクラとコーンの和え物 のり佃煮	牛乳 米飯 味噌汁 チキンナゲット いんげんソテー 金時豆	牛乳 米飯 味噌汁 旬彩焼き ふきの煮物 のりたまふりかけ	牛乳 米飯 味噌汁 あじ塩焼き マカロニサラダ べったら漬
ｴﾈﾙｷﾞｰ	597 Kcal	497 Kcal	442 Kcal	507 Kcal	537 Kcal	461 Kcal	504 Kcal
蛋白質	21.9 g	20.8 g	17.4 g	20.6 g	25.7 g	16.4 g	24.5 g
脂質	9.3 g	7.7 g	5.7 g	11.1 g	8.6 g	4.9 g	8.2 g
昼食	キーマカレー スープ 野菜サラダ マンゴー	米飯 味噌汁 ささみカツ ごぼうの金平風炒め ピーナツ和え	米飯 味噌汁 鮭の塩焼き えび団子の炒め煮 長芋のおかか和え	米飯 味噌汁 煮込みハンバーグ コンソメ炒め みかん缶	米飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 大根の煮物 たまごサラダ	山菜そば いなり寿司 野菜サラダ フルーツカクテル	米飯 味噌汁 肉豆腐煮 メンマ炒め 小松菜のわさび和え
ｴﾈﾙｷﾞｰ	610 Kcal	562 Kcal	503 Kcal	561 Kcal	574 Kcal	507 Kcal	525 Kcal
蛋白質	15.4 g	21.3 g	30.1 g	17.2 g	18.7 g	17.6 g	23 g
脂質	17.3 g	16.6 g	8.3 g	13.7 g	22.4 g	14.7 g	13.4 g
おやつ	パインゼリー	ミニエクレア	メロンゼリー	ココアワッフル	クリームコンフェ	いちごクレープ	やわらかおかき(コンポタ)
ｴﾈﾙｷﾞｰ	44 Kcal	87 Kcal	59 Kcal	87 Kcal	81 Kcal	77 Kcal	40 Kcal
蛋白質	0.1 g	0.3 g		1.7 g	1.9 g	1.5 g	2.5 g
脂質		1.8 g		3.4 g	2.5 g	4.3 g	2.6 g
夕食	米飯 味噌汁 ホキ味醂焼き ほうれん草の炒め物 白アスパラの味噌マヨネーズ添え	米飯 すまし汁 さば味噌煮 小松菜の炒めもの たくあん漬け	米飯 味噌汁 春巻 ビーフンソテー 揚げナスの和えもの	米飯 味噌汁 エビカツ キャベツのめんつゆ炒め ほうれん草ドレッシング和え	米飯 すまし汁 さわらの塩レモン焼き 里芋のごま味噌煮 チンゲン菜のお浸し	米飯 味噌汁 鶏照り焼き 南瓜のバター煮 水菜のドレッシング和え	米飯 味噌汁 男爵コロッケ にんにくの芽炒め なすの生姜和え
ｴﾈﾙｷﾞｰ	426 Kcal	521 Kcal	652 Kcal	548 Kcal	444 Kcal	550 Kcal	516 Kcal
蛋白質	21.7 g	21.5 g	16.6 g	14.8 g	19.8 g	20.1 g	11.6 g
脂質	7.9 g	16.1 g	30.3 g	16.3 g	7.4 g	17.2 g	13.4 g
合計	1677 Kcal 59.1 g 34.5 g	1667 Kcal 63.9 g 42.2 g	1656 Kcal 64.1 g 44.3 g	1703 Kcal 54.3 g 44.5 g	1636 Kcal 66.1 g 40.9 g	1595 Kcal 55.6 g 41.1 g	1585 Kcal 61.6 g 37.6 g