

# 週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 6月

		朝食	栄養価	
15日 月	卵焼き	小松菜のピーナツ和え	エネルギー	321kcal
		ごはん	たんぱく質	10.6g
		みそ汁	脂質	7.9g
		梅干し	炭水化物	53.4g
			食塩相当量	3.4g
卵/小麦/落花生/大豆				
16日 火	ヨーグルト	マカロニサラダ	エネルギー	380kcal
		牛乳	たんぱく質	11.3g
		食パン(マーガリン)	脂質	17.1g
			炭水化物	49.6g
			食塩相当量	1.3g
卵/乳/小麦/大豆				
17日 水	ベーコンソテー	サラダ	エネルギー	350kcal
		スープ	たんぱく質	11.2g
		牛乳	脂質	13.8g
		ロールパン(ジャム)	炭水化物	48.7g
			食塩相当量	2.3g
卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/りんご/ごま				
18日 木	スクランブルエッグ	サラダ	エネルギー	378kcal
		スープ	たんぱく質	13.7g
		牛乳	脂質	18.4g
		食パン(マーガリン)	炭水化物	43.3g
			食塩相当量	2.2g
卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/トマト				
19日 金	焼き魚	白菜の煮浸し	エネルギー	307kcal
		ごはん	たんぱく質	11.9g
		みそ汁	脂質	4.4g
		梅干し	炭水化物	55.8g
			食塩相当量	3.7g
小麦/小麦/大豆/大豆/さば/バナナ/りんご				
20日 土	ヨーグルト	野菜炒め	エネルギー	334kcal
		牛乳	たんぱく質	10.5g
		食パン(マーガリン)	脂質	14.3g
			炭水化物	45.3g
			食塩相当量	1.3g
乳/小麦/大豆/もも/りんご				
21日 日	ベーコンエッグ	サラダ	エネルギー	421kcal
		スープ	たんぱく質	18.9g
		牛乳	脂質	22.8g
		食パン(ピーナツ)	炭水化物	39.8g
			食塩相当量	2.6g
卵/乳/小麦/落花生/大豆/鶏肉/豚肉/ごま				

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

# 週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 6月

		昼食	栄養価	
15日 月	肉団子と春雨の スープ煮	オクラの生姜和え	エネルギー	166kcal
		漬物	たんぱく質	6.8g
			脂質	7.2g
			炭水化物	21.0g
			食塩相当量	3.4g
卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま				
16日 火	カレーライス	サラダ	エネルギー	416kcal
		漬物	たんぱく質	10.5g
			脂質	12.0g
			炭水化物	70.6g
			食塩相当量	3.0g
卵/乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉/ごま				
17日 水	ゆで豚の梅肉ソース	がんもの煮物	エネルギー	504kcal
		みそ汁	たんぱく質	19.7g
		ごはん	脂質	14.3g
		漬物	炭水化物	75.7g
			食塩相当量	3.7g
小麦/小麦/くえび/かに/大豆/豚肉/ごま/大豆/さば/バナナ/りんご/トマト				
18日 木	鮭の混ぜ寿司	さつま芋の甘煮	エネルギー	358kcal
		赤だし	たんぱく質	12.2g
			脂質	5.8g
			炭水化物	66.3g
			食塩相当量	2.1g
卵/小麦/小麦/大豆/さけ/ごま/大豆/さば/バナナ/りんご				
19日 金	カレーうどん	玉子焼き	エネルギー	453kcal
		おにぎり	たんぱく質	13.3g
		漬物	脂質	12.4g
			炭水化物	76.2g
			食塩相当量	3.5g
卵/乳/小麦/小麦/そば/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉/大豆/さば/バナナ/りんご				
20日 土	厚揚げとエビの 中華炒め	卵豆腐	エネルギー	350kcal
		中華スープ	たんぱく質	16.8g
		ごはん	脂質	7.8g
		漬物	炭水化物	53.7g
			食塩相当量	2.9g
卵/小麦/えび/小麦/大豆/さば/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま/大豆/さば/バナナ/りんご				
21日 日	タラの天ぷら しょうがあんかけ	枝豆サラダ	エネルギー	435kcal
		みそ汁	たんぱく質	19.7g
		ごはん	脂質	12.6g
		漬物	炭水化物	63.2g
			食塩相当量	3.5g
卵/小麦/卵/小麦/大豆/ごま/大豆/さば/バナナ/りんご/ナス				

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

# 週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 6月

		夕食	栄養価	
15日 月	焼きとり	里芋の煮物	エネルギー	396kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	18.6g
		みそ汁	脂質	6.2g
		ごはん	炭水化物	68.3g
			食塩相当量	3.5g
小麦/小麦/えび/かに/大豆/鶏肉/もも/りんご/大豆/さば/バナナ/りんご				
16日 火	さわらの葱味噌焼き	枝豆しんじょうの煮物	エネルギー	426kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	19.9g
		すまし汁	脂質	9.4g
		ごはん	炭水化物	66.3g
			食塩相当量	3.2g
卵/小麦/小麦/大豆/さば/豚肉/もも/大豆/さば/バナナ/りんご				
17日 水	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ	金平ごぼう	エネルギー	411kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	13.6g
		みそ汁	脂質	5.8g
		ごはん	炭水化物	78.9g
			食塩相当量	4.1g
卵/小麦/乳/小麦/大豆/さば/牛肉/鶏肉/大豆/さば/バナナ/りんご				
18日 木	コロッケ	ほうれん草の白和え	エネルギー	481kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	12.1g
		みそ汁	脂質	12.5g
		ごはん	炭水化物	82.0g
			食塩相当量	4.1g
卵/乳/小麦/小麦/大豆/牛肉/もも/ごま/魚介類/大豆/さば/バナナ/りんご/トマト				
19日 金	肉じゃが	れんこんサラダ	エネルギー	430kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	14.1g
		みそ汁	脂質	11.4g
		ごはん	炭水化物	71.9g
			食塩相当量	3.8g
卵/小麦/小麦/大豆/豚肉/大豆/さば/バナナ/りんご				
20日 土	アジフライ	小松菜のごま和え	エネルギー	500kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	16.8g
		みそ汁	脂質	21.3g
		ごはん	炭水化物	62.3g
			食塩相当量	2.9g
卵/小麦/えび/かに/大豆/ごま				
21日 日	鶏肉の柚子胡椒焼	焼きビーフン	エネルギー	360kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	17.3g
		すまし汁	脂質	4.8g
		ごはん	炭水化物	64.2g
			食塩相当量	3.0g
乳/小麦/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま/大豆/さば/バナナ/りんご				

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。