

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 6月

		朝食	栄養価	
22日 月	焼き魚	酢の物	エネルギー	363kcal
		ごはん	たんぱく質	17.4g
		みそ汁	脂質	10.7g
		梅干し	炭水化物	53.4g
			食塩相当量	3.3g
小麦/大豆/さば				
23日 火	ウィンナー	サラダ	エネルギー	408kcal
		スープ	たんぱく質	13.4g
		牛乳	脂質	22.5g
		食パン(マーガリン)	炭水化物	42.9g
			食塩相当量	2.5g
卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ごま				
24日 水	ミートボールの トマト煮	サラダ	エネルギー	380kcal
		スープ	たんぱく質	12.9g
		牛乳	脂質	14.3g
		ロールパン(ジャム)	炭水化物	54.1g
			食塩相当量	2.7g
卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/りんご/ごま/トマト				
25日 木	ヨーグルト	スパゲティサラダ	エネルギー	383kcal
		牛乳	たんぱく質	11.4g
		食パン(マーガリン)	脂質	17.1g
			炭水化物	50.3g
			食塩相当量	1.3g
卵/乳/小麦/大豆/もも				
26日 金	千草焼き	ピーマンのおかか炒め	エネルギー	326kcal
		みそ汁	たんぱく質	11.8g
		ごはん	脂質	6.6g
		梅干し	炭水化物	56.1g
			食塩相当量	3.7g
卵/乳/小麦/小麦/大豆/ごま/大豆/さば/バナナ/りんご				
27日 土	ジャーマンポテト	サラダ	エネルギー	322kcal
		スープ	たんぱく質	10.5g
		牛乳	脂質	15.8g
		食パン(マーガリン)	炭水化物	39.6g
			食塩相当量	2.5g
乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/りんご				
28日 日	ベーコンソテー	サラダ	エネルギー	371kcal
		スープ	たんぱく質	13.8g
		牛乳	脂質	18.6g
		食パン(ピーナッツ)	炭水化物	42.5g
			食塩相当量	2.3g
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	
22日 月	カレーライス	サラダ	エネルギー	429kcal
		漬物	たんぱく質	11.4g
			脂質	13.1g
			炭水化物	70.6g
			食塩相当量	3.0g
乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉/ごま				
23日 火	カニ玉 あんかけ	焼売	エネルギー	379kcal
		中華スープ	たんぱく質	13.8g
		ごはん	脂質	8.3g
		漬物	炭水化物	63.4g
			食塩相当量	2.7g
卵/乳/小麦/えび/かに/く/小麦/くえび/かに/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま/大豆/くさば/バナナ/りんご				
24日 水	天ぷら盛り合わせ	ひじきの炒め煮	エネルギー	414kcal
		赤だし	たんぱく質	14.3g
		ごはん	脂質	9.4g
		漬物	炭水化物	69.0g
			食塩相当量	3.2g
小麦/えび/く卵/く小麦/くえび/かに/大豆/いか/く大豆/くさば/バナナ/りんご				
25日 木	肉じゃが	冷奴	エネルギー	404kcal
		みそ汁	たんぱく質	15.6g
		ごはん	脂質	9.1g
		漬物	炭水化物	68.2g
			食塩相当量	3.7g
小麦/く小麦/くえび/かに/大豆/豚肉/く大豆/くさば/バナナ/りんご				
26日 金	チキン南蛮	じゃが芋の金平	エネルギー	475kcal
		すまし汁	たんぱく質	17.8g
		ごはん	脂質	17.0g
		漬物	炭水化物	65.1g
			食塩相当量	2.6g
卵/小麦/く小麦/大豆/鶏肉/ごま/く大豆/くさば/バナナ/りんご				
27日 土	木の葉丼	白菜のゆず風味和え	エネルギー	373kcal
		みそ汁	たんぱく質	15.7g
		漬物	脂質	8.5g
			炭水化物	60.0g
			食塩相当量	4.1g
卵/小麦/く小麦/くえび/かに/大豆/りんご/ごま/く大豆/くさば/バナナ/りんご				
28日 日	焼そば	みそ汁	エネルギー	370kcal
		おにぎり	たんぱく質	12.6g
		漬物	脂質	6.5g
			炭水化物	68.1g
			食塩相当量	3.4g
小麦/えび/くえび/かに/大豆/鶏肉/豚肉/もも/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。

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 6月

		夕食	栄養価	
22日 月	肉豆腐	オクラのなめたけ和え	エネルギー	365kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	17.0g
		みそ汁	脂質	6.3g
		ごはん	炭水化物	63.3g
			食塩相当量	3.2g
小麦/ 小麦/大豆/牛肉/ 大豆/ さま/ バナナ/ くりんご				
23日 火	さわらの竜田揚げ	茄子の煮浸し	エネルギー	472kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	18.6g
		みそ汁	脂質	15.2g
		ごはん	炭水化物	66.4g
			食塩相当量	3.1g
小麦/ 小麦/大豆/ 大豆/ さま/ バナナ/ くりんご/ナス				
24日 水	おでん	インゲンのピーナツ和え	エネルギー	350kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	12.3g
		ごはん	脂質	5.9g
		漬物	炭水化物	64.0g
			食塩相当量	2.4g
卵/小麦/落花生/ 卵/ 乳/ 小麦/ えび/ かに/大豆/もも/ 大豆/ さま/ バナナ/ くりんご				
25日 木	照焼ハンバーグ	ブロッコリーサラダ	エネルギー	424kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	13.9g
		スープ	脂質	10.4g
		ごはん	炭水化物	68.8g
			食塩相当量	2.6g
卵/乳/小麦/ 卵/ 小麦/大豆/牛肉/鶏肉/もも/りんご/ごま/ 大豆/ さま/ バナナ/ くりんご				
26日 金	白身魚のおろし煮	高野豆腐の卵とじ	エネルギー	387kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	20.8g
		みそ汁	脂質	4.5g
		ごはん	炭水化物	67.8g
			食塩相当量	3.4g
卵/小麦/ 小麦/大豆/ 大豆/ さま/ バナナ/ くりんご				
27日 土	豚肉と厚揚げの旨煮	春雨サラダ	エネルギー	512kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	18.6g
		みそ汁	脂質	18.1g
		ごはん	炭水化物	71.6g
			食塩相当量	3.1g
卵/乳/小麦/ 小麦/大豆/豚肉/もも/ごま/ 大豆/ さま/ バナナ/ くりんご				
28日 日	メンチカツ	切干大根の炒め煮	エネルギー	567kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	17.9g
		みそ汁	脂質	15.7g
		ごはん	炭水化物	89.9g
			食塩相当量	4.1g
卵/乳/小麦/ 小麦/大豆/鶏肉/豚肉/もも/ごま/ 大豆/ さま/ バナナ/ くりんご/トマト				

※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。