

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 7月

		朝食	栄養価	
29日 月	卵焼き	茄子の煮浸し	エネルギー	326kcal
		みそ汁	たんぱく質	9.8g
		ごはん	脂質	7.9g
		梅干し	炭水化物	54.1g
			食塩相当量	3.3g
卵/小麦/小麦/大豆/大豆/さば/バナナ/りんご/ナス				
30日 火	ヨーグルト	サラダ	エネルギー	343kcal
		牛乳	たんぱく質	10.5g
		食パン(マーガリン)	脂質	15.2g
			炭水化物	44.9g
			食塩相当量	1.2g
卵/乳/小麦/大豆				
1日 水	巣ごもり卵	サラダ	エネルギー	377kcal
		スープ	たんぱく質	16.0g
		牛乳	脂質	15.3g
		ロールパン(ジャム)	炭水化物	47.4g
			食塩相当量	2.1g
卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/りんご/ごま				
2日 木	ウィンナー	サラダ	エネルギー	366kcal
		スープ	たんぱく質	12.6g
		牛乳	脂質	20.9g
		食パン(マーガリン)	炭水化物	36.7g
			食塩相当量	2.5g
乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/りんご				
3日 金	焼き魚	オクラのポン酢和え	エネルギー	304kcal
		みそ汁	たんぱく質	14.0g
		ごはん	脂質	5.0g
		梅干し	炭水化物	52.7g
			食塩相当量	3.5g
小麦/大豆				
4日 土	ヨーグルト	マカロニサラダ	エネルギー	381kcal
		牛乳	たんぱく質	11.3g
		食パン(マーガリン)	脂質	17.2g
			炭水化物	49.7g
			食塩相当量	1.3g
卵/乳/小麦/大豆/もも/りんご				
5日 日	ハムエッグ	野菜炒め	エネルギー	440kcal
		スープ	たんぱく質	19.7g
		牛乳	脂質	21.8g
		食パン(ピーナッツ)	炭水化物	45.9g
			食塩相当量	2.7g
卵/乳/小麦/落花生/大豆/鶏肉/豚肉				

※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 7月

		昼食	栄養価	
29日 月	オムライス	ポテトサラダ	エネルギー	501kcal
		スープ	たんぱく質	13.3g
		漬物	脂質	22.2g
			炭水化物	66.4g
			食塩相当量	3.4g
卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/トマト				
30日 火	酢鶏	ビーフンサラダ	エネルギー	489kcal
		みそ汁	たんぱく質	16.9g
		ごはん	脂質	11.8g
		漬物	炭水化物	81.2g
			食塩相当量	3.8g
卵/小麦/大豆/鶏肉/ごま				
1日 水	カレーライス	サラダ	エネルギー	425kcal
		漬物	たんぱく質	11.3g
			脂質	12.6g
			炭水化物	70.7g
			食塩相当量	3.1g
卵/乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉/ごま				
2日 木	ひじき散らし寿司	小松菜の辛子和え	エネルギー	294kcal
		すまし汁	たんぱく質	13.2g
			脂質	3.2g
			炭水化物	54.4g
			食塩相当量	2.4g
卵/小麦/えび/小麦/えび/かに/大豆/大豆/さば/バナナ/りんご				
3日 金	肉うどん	キャベツのナムル	エネルギー	364kcal
		おにぎり	たんぱく質	11.5g
		漬物	脂質	3.7g
			炭水化物	72.6g
			食塩相当量	4.0g
小麦/卵/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ごま/大豆/さば/バナナ/りんご				
4日 土	鶏肉の塩麴焼き	炒り豆腐	エネルギー	393kcal
		みそ汁	たんぱく質	21.0g
		ごはん	脂質	10.0g
		漬物	炭水化物	57.0g
			食塩相当量	3.1g
卵/小麦/小麦/大豆/鶏肉/大豆/さば/バナナ/りんご				
5日 日	牛肉のしぐれ煮	大根サラダ	エネルギー	315kcal
		みそ汁	たんぱく質	11.4g
		ごはん	脂質	3.5g
		漬物	炭水化物	61.6g
			食塩相当量	3.2g
卵/小麦/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/りんご/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。

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 7月

		夕食	栄養価	
29日 月	牛肉と卵の旨煮	オクラのごま和え	エネルギー	375kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	14.7g
		みそ汁	脂質	5.5g
		ごはん	炭水化物	69.1g
			食塩相当量	3.1g
卵/小麦/ 小麦/大豆/牛肉/ごま/ 大豆/ さま/ パナナ/ りんご				
30日 火	麻婆豆腐	春巻	エネルギー	458kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	15.9g
		中華スープ	脂質	14.7g
		ごはん	炭水化物	68.0g
			食塩相当量	2.5g
乳/小麦/ へび/ かに/大豆/鶏肉/豚肉/りんご/ごま				
1日 水	白身魚の南蛮漬け	南瓜の煮物	エネルギー	386kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	17.0g
		みそ汁	脂質	3.1g
		ごはん	炭水化物	74.5g
			食塩相当量	3.5g
小麦/ 小麦/大豆/もも/りんご/ 大豆/ さま/ パナナ/ りんご				
2日 木	回鍋肉	冬瓜の枝豆あんかけ	エネルギー	450kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	17.0g
		中華スープ	脂質	12.5g
		ごはん	炭水化物	67.7g
			食塩相当量	3.1g
卵/小麦/ 小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/もも/ゼラチン/ごま/ 大豆/ さま/ パナナ/ りんご				
3日 金	かぼちゃコロッケ	ごぼうサラダ	エネルギー	449kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	9.1g
		スープ	脂質	10.7g
		ごはん	炭水化物	81.6g
			食塩相当量	2.2g
卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/もも/ごま/トマト				
4日 土	肉じゃが	ほうれん草のピーナツ和え	エネルギー	417kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	14.8g
		みそ汁	脂質	8.7g
		ごはん	炭水化物	73.7g
			食塩相当量	3.7g
小麦/落花生/ 小麦/大豆/豚肉/ごま/ 大豆/ さま/ パナナ/ りんご				
5日 日	赤魚の煮付	酢みそ和え	エネルギー	347kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	18.3g
		すまし汁	脂質	3.5g
		ごはん	炭水化物	61.3g
			食塩相当量	2.4g
卵/小麦/ 小麦/ へび/ かに/大豆/ 大豆/ さま/ パナナ/ 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。