

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。