

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/くさび/かに/大豆/豚肉/ごま/大豆/くさば/バナナ/くりんご/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/くさば/バナナ/くりんご				
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/くさば/バナナ/くりんご				
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/くさば/バナナ/くりんご				
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/くさば/バナナ/くりんご/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。