

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。