

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 7月

	朝食	栄養価
13日 月	卵焼き	酢の物
		みそ汁
		ごはん
		梅干し
	卵/小麦/大豆	
14日 火	ベーコンソテー	サラダ
		スープ
		牛乳
		食パン(マーガリン)
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉	
15日 水	ヨーグルト	マカロニサラダ
		牛乳
		ロールパン(ジャム)
	卵/乳/小麦/大豆/もも/りんご	
16日 木	ウィンナー	サラダ
		スープ
		牛乳
		食パン(マーガリン)
	乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/りんご	
17日 金	焼き魚	ピーマンのおかか炒め
		みそ汁
		ごはん
		梅干し
	小麦/ 小麦/大豆/さけ/ごま/ 大豆/ くらげ/ バナナ/ くりんご	
18日 土	巣ごもり卵	サラダ
		スープ
		牛乳
		食パン(マーガリン)
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉	
19日 日	ヨーグルト	野菜炒め
		牛乳
		食パン(ピーナッツ)
	乳/小麦/落花生/大豆/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 7月

	昼食		栄養価	
13日 月	チャーハン	春雨の中華和え	エネルギー	355kcal
		中華スープ	たんぱく質	9.9g
		漬物	脂質	7.2g
			炭水化物	63.3g
			食塩相当量	3.0g
	卵/乳/小麦/ くえび/ かに/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま			
14日 火	カレーライス	サラダ	エネルギー	421kcal
		漬物	たんぱく質	10.8g
			脂質	12.4g
			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			
15日 水	豚冷しゃぶ	金平れんこん	エネルギー	428kcal
		みそ汁	たんぱく質	16.7g
		ごはん	脂質	12.6g
		漬物	炭水化物	63.6g
			食塩相当量	3.0g
	小麦/ く小麦/大豆/豚肉/ごま/ 大豆/ くさば/ くバナナ/ くりんご/トマト			
16日 木	ざるそば	なすの田楽	エネルギー	455kcal
		いなり寿司	たんぱく質	12.7g
			脂質	8.2g
			炭水化物	83.2g
			食塩相当量	3.2g
	小麦/そば/ く小麦/ くえび/ かに/大豆/ごま/魚介類/ 大豆/ くさば/ くバナナ/ くりんご/ナス			
17日 金	親子丼	五目豆	エネルギー	444kcal
		みそ汁	たんぱく質	20.9g
		漬物	脂質	12.2g
			炭水化物	64.6g
			食塩相当量	4.4g
	卵/小麦/ く小麦/大豆/鶏肉/ 大豆/ くさば/ くバナナ/ くりんご			
18日 土	さわらの照焼	オクラのポン酢和え	エネルギー	361kcal
		みそ汁	たんぱく質	19.2g
		ごはん	脂質	7.0g
		漬物	炭水化物	57.2g
			食塩相当量	3.1g
	小麦/ く小麦/大豆/ 大豆/ くさば/ くバナナ/ くりんご			
19日 日	八宝菜	焼餃子	エネルギー	394kcal
		中華スープ	たんぱく質	14.6g
		ごはん	脂質	9.9g
		漬物	炭水化物	62.4g
			食塩相当量	2.3g
	卵/乳/小麦/えび/ く小麦/大豆/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま/ 大豆/ くさば/ くバナナ/ くりんご			

※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
13日 月	豚肉と茄子の みそ炒め	冷奴
		フルーツ(黄桃)
		すまし汁
		ごはん
	小麦/ 小麦/大豆/豚肉/もも/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご	エネルギー 413kcal たんぱく質 16.7g 脂質 9.4g 炭水化物 67.7g 食塩相当量 2.4g
14日 火	白身魚フライ	里芋の煮物
		フルーツ(パイナップル)
		みそ汁
		ごはん
	卵/小麦/ 小麦/大豆/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご	エネルギー 470kcal たんぱく質 18.7g 脂質 13.6g 炭水化物 70.0g 食塩相当量 3.5g
15日 水	タンンドリーチキン	ほうれん草のなめたけ和え
		フルーツ(カクテル)
		みそ汁
		ごはん
	乳/小麦/大豆/鶏肉/もも/りんご/トマト	エネルギー 364kcal たんぱく質 19.6g 脂質 5.7g 炭水化物 62.0g 食塩相当量 3.0g
16日 木	牛肉と厚揚げの炒り煮	卵豆腐
		フルーツ(洋梨)
		みそ汁
		ごはん
	卵/小麦/ 小麦/大豆/さば/牛肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご	エネルギー 381kcal たんぱく質 16.7g 脂質 7.0g 炭水化物 64.5g 食塩相当量 3.1g
17日 金	カニクリーム コロッケ	じゃが芋の金平
		フルーツ(白桃)
		すまし汁
		ごはん
	卵/乳/小麦/えび/かに/ かに/大豆/鶏肉/もも/ゼラチン/ごま/トマト	エネルギー 442kcal たんぱく質 8.2g 脂質 12.6g 炭水化物 76.6g 食塩相当量 2.4g
18日 土	肉じゃが	ブロッコリーサラダ
		フルーツ(パイナップル)
		みそ汁
		ごはん
	卵/小麦/ 小麦/大豆/豚肉/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご	エネルギー 418kcal たんぱく質 14.1g 脂質 9.0g 炭水化物 74.1g 食塩相当量 3.7g
19日 日	鶏肉の梅照焼	切干大根の炒め煮
		フルーツ(みかん)
		みそ汁
		ごはん
	小麦/ 小麦/大豆/鶏肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご	エネルギー 402kcal たんぱく質 18.9g 脂質 8.5g 炭水化物 64.0g 食塩相当量 3.6g

※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。