



# 週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 7月

		昼食	栄養価	
6日 月	冷やしそうめん	がんもの煮物	エネルギー	366kcal
		おにぎり	たんぱく質	10.9g
		漬物	脂質	4.2g
			炭水化物	72.0g
			食塩相当量	4.1g
卵/小麦/小麦/えび/かに/そば/大豆/大豆/さば/やまいも/バナナ/りんご				
7日 火	カレーライス	サラダ	エネルギー	433kcal
		漬物	たんぱく質	10.6g
			脂質	13.7g
			炭水化物	71.0g
			食塩相当量	3.1g
卵/乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉				
8日 水	和風おろしとんかつ	高野豆腐の煮物	エネルギー	501kcal
		かき玉汁	たんぱく質	20.0g
		ごはん	脂質	19.5g
		漬物	炭水化物	63.1g
			食塩相当量	2.5g
卵/小麦/小麦/大豆/豚肉/大豆/さば/バナナ/りんご				
9日 木	天ぷら盛合せ	小松菜のごま和え	エネルギー	387kcal
		みそ汁	たんぱく質	15.2g
		ごはん	脂質	9.5g
		漬物	炭水化物	61.9g
			食塩相当量	3.0g
小麦/えび/卵/小麦/大豆/ごま/大豆/さば/バナナ/りんご				
10日 金	鶏肉の唐揚	擬製豆腐	エネルギー	449kcal
		みそ汁	たんぱく質	21.4g
		ごはん	脂質	13.8g
		漬物	炭水化物	61.5g
			食塩相当量	3.7g
卵/小麦/小麦/えび/かに/大豆/鶏肉/大豆/さば/バナナ/りんご				
11日 土	牛丼	金平ごぼう	エネルギー	374kcal
		みそ汁	たんぱく質	13.7g
		漬物	脂質	4.9g
			炭水化物	70.7g
			食塩相当量	3.4g
小麦/小麦/大豆/牛肉/大豆/さば/バナナ/りんご				
12日 日	肉じゃが	オクラのおかか和え	エネルギー	384kcal
		みそ汁	たんぱく質	13.8g
		ごはん	脂質	7.5g
		漬物	炭水化物	69.2g
			食塩相当量	3.8g
小麦/小麦/えび/かに/大豆/豚肉/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	
6日 月	牛肉の卵とじ	れんこんサラダ	エネルギー	428kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	14.8g
		みそ汁	脂質	9.0g
		ごはん	炭水化物	73.3g
			食塩相当量	3.8g
卵/小麦/小麦/大豆/牛肉/大豆/さば/バナナ/りんご				
7日 火	鶏肉の照焼	ほうれん草のわさび和え	エネルギー	355kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	19.0g
		みそ汁	脂質	4.6g
		ごはん	炭水化物	61.6g
			食塩相当量	3.1g
小麦/小麦/えび/かに/大豆/鶏肉/もも/ごま/大豆/さば/バナナ/りんご				
8日 水	鯖の塩焼き	フーチャンプル	エネルギー	554kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	32.2g
		みそ汁	脂質	23.0g
		ごはん	炭水化物	62.4g
			食塩相当量	3.4g
卵/小麦/大豆/さば/もも/りんご				
9日 木	おでん	枝豆サラダ	エネルギー	418kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	16.1g
		ごはん	脂質	10.8g
		漬物	炭水化物	66.9g
			食塩相当量	2.5g
卵/小麦/小麦/えび/かに/大豆/やまいも/もも/ごま/大豆/さば/バナナ/りんご				
10日 金	煮込みハンバーグ	切干大根サラダ	エネルギー	451kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	14.2g
		スープ	脂質	12.7g
		ごはん	炭水化物	71.8g
			食塩相当量	3.0g
卵/乳/小麦/卵/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ごま/トマト				
11日 土	カレーコロッケ	焼きビーフン	エネルギー	463kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	9.8g
		みそ汁	脂質	11.0g
		ごはん	炭水化物	83.1g
			食塩相当量	4.0g
卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま/トマト				
12日 日	さわらの柚子胡椒焼	なめこおろし	エネルギー	368kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	18.8g
		みそ汁	脂質	7.3g
		ごはん	炭水化物	59.5g
			食塩相当量	3.2g
小麦/小麦/えび/かに/大豆/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。