

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 8月

		朝食		栄養価	
27日 月	卵焼き	小松菜のピーナツ和え	エネルギー	318kcal	
		みそ汁	たんぱく質	10.3g	
		ごはん	脂質	7.8g	
		梅干し	炭水化物	52.9g	
			食塩相当量	3.1g	
	卵/小麦/落花生/大豆				
28日 火	ヨーグルト	マカロニサラダ	エネルギー	381kcal	
		牛乳	たんぱく質	11.3g	
		食パン(マーガリン)	脂質	17.2g	
			炭水化物	49.7g	
			食塩相当量	1.3g	
	卵/乳/小麦/大豆/もも/りんご				
29日 水	ベーコンソテー	サラダ	エネルギー	383kcal	
		スープ	たんぱく質	11.9g	
		牛乳	脂質	14.3g	
		ロールパン(ジャム)	炭水化物	55.1g	
			食塩相当量	2.2g	
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/りんご/ごま				
30日 木	目玉焼	サラダ	エネルギー	368kcal	
		スープ	たんぱく質	14.9g	
		牛乳	脂質	20.3g	
		食パン(マーガリン)	炭水化物	35.2g	
			食塩相当量	2.3g	
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉				
31日 金	焼き魚	酢の物	エネルギー	307kcal	
		みそ汁	たんぱく質	13.8g	
		ごはん	脂質	4.9g	
		梅干し	炭水化物	53.2g	
			食塩相当量	3.0g	
	卵/小麦/大豆				
1日 土	ヨーグルト	野菜炒め	エネルギー	342kcal	
		牛乳	たんぱく質	10.5g	
		食パン(マーガリン)	脂質	15.2g	
			炭水化物	45.0g	
			食塩相当量	1.3g	
	乳/小麦/大豆/もも				
2日 日	ウィンナー	サラダ	エネルギー	414kcal	
		スープ	たんぱく質	15.7g	
		牛乳	脂質	23.6g	
		食パン(ピーナッツ)	炭水化物	40.4g	
			食塩相当量	2.4g	
	卵/乳/小麦/落花生/大豆/牛肉/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。

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 8月

昼食		栄養価	
27日 月	ササミフライ	ポテトサラダ	エネルギー 440kcal
		スープ	たんぱく質 18.4g
		ごはん	脂質 13.2g
		漬物	炭水化物 64.9g
			食塩相当量 2.7g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/りんご/トマト		
28日 火	ケチャップライス	サラダ	エネルギー 352kcal
		スープ	たんぱく質 7.7g
		漬物	脂質 9.4g
			炭水化物 61.8g
			食塩相当量 2.9g
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/トマト		
29日 水	チャンポン麺	杏仁豆腐	エネルギー 441kcal
		おにぎり	たんぱく質 14.3g
		漬物	脂質 8.3g
			炭水化物 80.5g
			食塩相当量 5.0g
	乳/小麦/ 卵/ 小麦/ へび/ かに/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま		
30日 木	カレーライス	サラダ	エネルギー 422kcal
		漬物	たんぱく質 11.0g
			脂質 12.4g
			炭水化物 70.7g
			食塩相当量 3.1g
	卵/乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉/ごま		
31日 金	肉団子の 甘酢あんかけ	茄子の煮浸し	エネルギー 418kcal
		みそ汁	たんぱく質 11.1g
		ごはん	脂質 10.7g
		漬物	炭水化物 70.7g
			食塩相当量 3.9g
	卵/乳/小麦/ 小麦/ へび/ かに/大豆/鶏肉/豚肉/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご/ナス		
1日 土	焼肉	焼売	エネルギー 357kcal
		中華スープ	たんぱく質 12.8g
		ごはん	脂質 7.3g
		漬物	炭水化物 61.5g
			食塩相当量 2.5g
	卵/小麦/へび/かに/ 乳/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/りんご/ゼラチン/ごま		
2日 日	散らし寿司	枝豆しんじょうの煮物	エネルギー 348kcal
		赤だし	たんぱく質 15.4g
			脂質 3.9g
			炭水化物 63.6g
			食塩相当量 3.2g
	卵/小麦/へび/ 小麦/ へび/ かに/大豆/さば/鶏肉/豚肉/魚介類/ 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 8月

	夕食		栄養価	
27日 月	豚肉の葱炒め	冷奴	エネルギー	443kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	18.6g
		みそ汁	脂質	13.2g
		ごはん	炭水化物	63.6g
			食塩相当量	3.3g
	乳/小麦/ 小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/もも/ゼラチン/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご			
28日 火	白身魚の磯辺揚げ	さつま芋の甘煮	エネルギー	424kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	16.2g
		すまし汁	脂質	8.0g
		ごはん	炭水化物	73.4g
			食塩相当量	2.3g
	小麦/ 卵/ 小麦/ えび/ かに/大豆/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご			
29日 水	肉豆腐	オクラのごま和え	エネルギー	394kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	17.2g
		みそ汁	脂質	7.3g
		ごはん	炭水化物	68.3g
			食塩相当量	3.4g
	小麦/ 小麦/大豆/牛肉/もも/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご			
30日 木	鶏肉のみぞれ煮	卵とじ	エネルギー	422kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	21.1g
		みそ汁	脂質	7.8g
		ごはん	炭水化物	69.5g
			食塩相当量	4.3g
	卵/小麦/ 小麦/大豆/鶏肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご			
31日 金	肉じゃが	ほうれん草の白和え	エネルギー	442kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	16.1g
		みそ汁	脂質	9.4g
		ごはん	炭水化物	77.5g
			食塩相当量	4.5g
	小麦/ 小麦/大豆/豚肉/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご			
1日 土	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ	春雨サラダ	エネルギー	466kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	13.2g
		みそ汁	脂質	12.2g
		ごはん	炭水化物	77.5g
			食塩相当量	3.8g
	卵/小麦/ 乳/ 小麦/大豆/さば/牛肉/鶏肉/もも/りんご/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご			
2日 日	コロッケ	冬瓜の煮物	エネルギー	454kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	9.9g
		みそ汁	脂質	11.0g
		ごはん	炭水化物	79.9g
			食塩相当量	3.4g
	卵/乳/小麦/ 小麦/ えび/ かに/大豆/牛肉/魚介類/ 大豆/ さば/ 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。