

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 7月

朝食		栄養価	
20日 月	焼き魚	ほうれん草のごま和え	エネルギー 358kcal
		みそ汁	たんぱく質 17.6g
		ごはん	脂質 10.6g
		梅干し	炭水化物 52.2g
			食塩相当量 3.2g
	小麦/大豆/さば/ごま		
21日 火	スクランブルエッグ	サラダ	エネルギー 351kcal
		スープ	たんぱく質 13.5g
		牛乳	脂質 18.9g
		食パン(マーガリン)	炭水化物 36.5g
			食塩相当量 2.1g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/トマト		
22日 水	ジャーマンポテト	サラダ	エネルギー 398kcal
		スープ	たんぱく質 12.1g
		牛乳	脂質 15.4g
		ロールパン(ジャム)	炭水化物 57.3g
			食塩相当量 2.3g
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/りんご		
23日 木	ヨーグルト	スパゲティサラダ	エネルギー 381kcal
		牛乳	たんぱく質 11.4g
		食パン(マーガリン)	脂質 17.1g
			炭水化物 49.8g
			食塩相当量 1.3g
	卵/乳/小麦/大豆		
24日 金	千草焼き	大根の金平	エネルギー 336kcal
		みそ汁	たんぱく質 11.9g
		ごはん	脂質 6.7g
		梅干し	炭水化物 58.0g
			食塩相当量 3.8g
	卵/乳/小麦/ 牛乳/ 小麦/ ぐえび/ かに/大豆/ごま/魚介類/ 大豆/ ぐさば/ バナナ/ くりんご		
25日 土	ハムステーキ	野菜炒め	エネルギー 341kcal
		スープ	たんぱく質 11.0g
		牛乳	脂質 17.0g
		食パン(マーガリン)	炭水化物 39.8g
			食塩相当量 2.5g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/ゼラチン		
26日 日	ミートボールのトマト煮	サラダ	エネルギー 390kcal
		スープ	たんぱく質 15.3g
		牛乳	脂質 17.9g
		食パン(ピーナッツ)	炭水化物 47.5g
			食塩相当量 2.8g
	卵/乳/小麦/落花生/大豆/鶏肉/豚肉/ごま/トマト		

※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	
20日 月	夏野菜カレー	サラダ	エネルギー	442kcal
		漬物	たんぱく質	11.4g
			脂質	15.1g
			炭水化物	68.7g
			食塩相当量	3.0g
	乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉/ごま			
21日 火	きつねうどん	白菜のゆず風味和え	エネルギー	387kcal
		おにぎり	たんぱく質	11.5g
		漬物	脂質	5.9g
			炭水化物	73.3g
			食塩相当量	3.4g
	卵/小麦/ 小麦/ そば/大豆/りんご/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
22日 水	天ぷら盛り合わせ	春雨の酢の物	エネルギー	406kcal
		みそ汁	たんぱく質	14.6g
		ごはん	脂質	7.6g
		漬物	炭水化物	71.0g
			食塩相当量	3.4g
	卵/小麦/えび/ 卵/ 小麦/ えび/ かに/大豆/いか/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
23日 木	ゴーヤチャンプルー (沖縄)	南瓜の煮物	エネルギー	442kcal
		みそ汁	たんぱく質	18.3g
		ごはん	脂質	13.3g
		漬物	炭水化物	65.8g
			食塩相当量	3.5g
	卵/小麦/ 小麦/大豆/豚肉/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
24日 金	油淋鶏 (ユリチー)	オクラの生姜和え	エネルギー	430kcal
		みそ汁	たんぱく質	18.7g
		ごはん	脂質	12.8g
		漬物	炭水化物	62.0g
			食塩相当量	3.4g
	小麦/ 小麦/大豆/鶏肉/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
25日 土	肉じゃが	玉子焼き	エネルギー	421kcal
		みそ汁	たんぱく質	15.1g
		ごはん	脂質	10.7g
		漬物	炭水化物	69.0g
			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			
26日 日	☆うな丼	酢みそ和え	エネルギー	543kcal
		赤だし	たんぱく質	28.7g
		漬物	脂質	21.2g
			炭水化物	62.1g
			食塩相当量	4.1g
	卵/小麦/ えび/ かに/大豆			

※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	
20日 月	ハンバーグ おろしポン酢	ビーフンサラダ	エネルギー 426kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質 13.8g
		みそ汁	脂質 9.6g
		ごはん	炭水化物 73.4g
			食塩相当量 3.8g
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/もも/ごま		
21日 火	赤魚の揚げだし風	高野豆腐の卵とじ	エネルギー 459kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質 21.6g
		みそ汁	脂質 12.1g
		ごはん	炭水化物 67.1g
			食塩相当量 3.6g
	卵/小麦/ 小麦/大豆/ 大豆/ さば/ パナナ/ くりんご		
22日 水	おでん	インゲンのごま味噌和え	エネルギー 347kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質 12.3g
		ごはん	脂質 5.8g
		漬物	炭水化物 63.9g
			食塩相当量 2.5g
	卵/小麦/ 卵/ 乳/ 小麦/ えび/ かに/大豆/もも/りんご/ごま/ 大豆/ さば/ パナナ/ くりんご		
23日 木	メンチカツ	ひじきの炒め煮	エネルギー 471kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質 12.1g
		みそ汁	脂質 14.1g
		ごはん	炭水化物 74.9g
			食塩相当量 3.4g
	乳/小麦/ 卵/ 小麦/ えび/ かに/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/もも/ごま/ 大豆/ さば/ パナナ/ くりんご/トマト		
24日 金	☆お寿司の日		エネルギー 0kcal
			たんぱく質 0.0g
			脂質 0.0g
			炭水化物 0.0g
			食塩相当量 0.0g
25日 土	白身魚の 味噌マヨ焼き	炒り豆腐	エネルギー 390kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質 19.3g
		すまし汁	脂質 8.7g
		ごはん	炭水化物 60.1g
			食塩相当量 3.0g
	卵/小麦/ 小麦/大豆/ 大豆/ さば/ パナナ/ くりんご		
26日 日	麻婆豆腐	春巻	エネルギー 472kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質 17.1g
		中華スープ	脂質 15.6g
		ごはん	炭水化物 67.9g
			食塩相当量 2.7g
	卵/乳/小麦/ えび/ かに/大豆/鶏肉/豚肉/りんご/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。