

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。