

# 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<br><br>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<br><br>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<br><br>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/ 小麦/大豆/豚肉/ごま/ 大豆/ くさば/ バナナ/ くりんご/トマト             |           |       |         |
| 16日<br><br>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/ 小麦/ くえび/ かに/大豆/ごま/魚介類/ 大豆/ くさば/ バナナ/ くりんご/ナス |           |       |         |
| 17日<br><br>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/ 小麦/大豆/鶏肉/ 大豆/ くさば/ バナナ/ くりんご                  |           |       |         |
| 18日<br><br>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/ 小麦/大豆/ 大豆/ くさば/ バナナ/ くりんご                       |           |       |         |
| 19日<br><br>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/ 小麦/大豆/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま/ 大豆/ くさば/ 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。