

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/ さま/ 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/ さま/ 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/ さま/ 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/ さま/ 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/ さま/ 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。