

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/ えび/ 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/ えび/ 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/えび/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/えび/ 小麦/ えび/ 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。