

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 7月

		夕食		栄養価	
13日 月	豚肉と茄子の みそ炒め	冷奴	エネルギー	413kcal	
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	16.7g	
		すまし汁	脂質	9.4g	
		ごはん	炭水化物	67.7g	
			食塩相当量	2.4g	
	小麦/ 小麦/大豆/豚肉/もも/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご				
14日 火	白身魚フライ	里芋の煮物	エネルギー	470kcal	
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	18.7g	
		みそ汁	脂質	13.6g	
		ごはん	炭水化物	70.0g	
			食塩相当量	3.5g	
	卵/小麦/ 小麦/大豆/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご				
15日 水	タンドリチキン	ほうれん草のなめたけ和え	エネルギー	364kcal	
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	19.6g	
		みそ汁	脂質	5.7g	
		ごはん	炭水化物	62.0g	
			食塩相当量	3.0g	
	乳/小麦/大豆/鶏肉/もも/りんご/トマト				
16日 木	牛肉と厚揚げの炒り煮	卵豆腐	エネルギー	381kcal	
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	16.7g	
		みそ汁	脂質	7.0g	
		ごはん	炭水化物	64.5g	
			食塩相当量	3.1g	
	卵/小麦/ 小麦/大豆/さば/牛肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご				
17日 金	カニクリーム コロッケ	じゃが芋の金平	エネルギー	442kcal	
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	8.2g	
		すまし汁	脂質	12.6g	
		ごはん	炭水化物	76.6g	
			食塩相当量	2.4g	
	卵/乳/小麦/えび/かに/ かに/大豆/鶏肉/もも/ゼラチン/ごま/トマト				
18日 土	肉じゃが	ブロッコリーサラダ	エネルギー	418kcal	
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	14.1g	
		みそ汁	脂質	9.0g	
		ごはん	炭水化物	74.1g	
			食塩相当量	3.7g	
	卵/小麦/ 小麦/大豆/豚肉/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご				
19日 日	鶏肉の梅照焼	切干大根の炒め煮	エネルギー	402kcal	
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	18.9g	
		みそ汁	脂質	8.5g	
		ごはん	炭水化物	64.0g	
			食塩相当量	3.6g	
	小麦/ 小麦/大豆/鶏肉/ 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。