

# 週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 7月

| 夕食       |                                                     | 栄養価          |               |
|----------|-----------------------------------------------------|--------------|---------------|
| 20日<br>月 | ハンバーグ<br>おろしポン酢                                     | ビーフンサラダ      | エネルギー 426kcal |
|          |                                                     | フルーツ(黄桃)     | たんぱく質 13.8g   |
|          |                                                     | みそ汁          | 脂質 9.6g       |
|          |                                                     | ごはん          | 炭水化物 73.4g    |
|          |                                                     |              | 食塩相当量 3.8g    |
|          | 卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/もも/ごま                               |              |               |
| 21日<br>火 | 赤魚の揚げだし風                                            | 高野豆腐の卵とじ     | エネルギー 459kcal |
|          |                                                     | フルーツ(洋梨)     | たんぱく質 21.6g   |
|          |                                                     | みそ汁          | 脂質 12.1g      |
|          |                                                     | ごはん          | 炭水化物 67.1g    |
|          |                                                     |              | 食塩相当量 3.6g    |
|          | 卵/小麦/小麦/大豆/大豆/さば/バナナ/りんご                            |              |               |
| 22日<br>水 | おでん                                                 | インゲンのごま味噌和え  | エネルギー 347kcal |
|          |                                                     | フルーツ(カクテル)   | たんぱく質 12.3g   |
|          |                                                     | ごはん          | 脂質 5.8g       |
|          |                                                     | 漬物           | 炭水化物 63.9g    |
|          |                                                     |              | 食塩相当量 2.5g    |
|          | 卵/小麦/卵/乳/小麦/えび/かに/大豆/もも/りんご/ごま/大豆/さば/バナナ/りんご        |              |               |
| 23日<br>木 | メンチカツ                                               | ひじきの炒め煮      | エネルギー 471kcal |
|          |                                                     | フルーツ(白桃)     | たんぱく質 12.1g   |
|          |                                                     | みそ汁          | 脂質 14.1g      |
|          |                                                     | ごはん          | 炭水化物 74.9g    |
|          |                                                     |              | 食塩相当量 3.4g    |
|          | 乳/小麦/卵/小麦/えび/かに/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/もも/ごま/大豆/さば/バナナ/りんご/トマト |              |               |
| 24日<br>金 | ☆お寿司の日                                              |              | エネルギー 0kcal   |
|          |                                                     |              | たんぱく質 0.0g    |
|          |                                                     |              | 脂質 0.0g       |
|          |                                                     |              | 炭水化物 0.0g     |
|          |                                                     |              | 食塩相当量 0.0g    |
|          |                                                     |              |               |
| 25日<br>土 | 白身魚の<br>味噌マヨ焼き                                      | 炒り豆腐         | エネルギー 390kcal |
|          |                                                     | フルーツ(パイナップル) | たんぱく質 19.3g   |
|          |                                                     | すまし汁         | 脂質 8.7g       |
|          |                                                     | ごはん          | 炭水化物 60.1g    |
|          |                                                     |              | 食塩相当量 3.0g    |
|          | 卵/小麦/小麦/大豆/大豆/さば/バナナ/りんご                            |              |               |
| 26日<br>日 | 麻婆豆腐                                                | 春巻           | エネルギー 472kcal |
|          |                                                     | フルーツ(みかん)    | たんぱく質 17.1g   |
|          |                                                     | 中華スープ        | 脂質 15.6g      |
|          |                                                     | ごはん          | 炭水化物 67.9g    |
|          |                                                     |              | 食塩相当量 2.7g    |
|          | 卵/乳/小麦/えび/かに/大豆/鶏肉/豚肉/りんご/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。