

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 8月

	夕食		栄養価	
27日 月	豚肉の葱炒め	冷奴	エネルギー	443kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	18.6g
		みそ汁	脂質	13.2g
		ごはん	炭水化物	63.6g
			食塩相当量	3.3g
	乳/小麦/ 小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/もも/ゼラチン/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご			
28日 火	白身魚の磯辺揚げ	さつま芋の甘煮	エネルギー	424kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	16.2g
		すまし汁	脂質	8.0g
		ごはん	炭水化物	73.4g
			食塩相当量	2.3g
	小麦/ 卵/ 小麦/ えび/ かに/大豆/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご			
29日 水	肉豆腐	オクラのごま和え	エネルギー	394kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	17.2g
		みそ汁	脂質	7.3g
		ごはん	炭水化物	68.3g
			食塩相当量	3.4g
	小麦/ 小麦/大豆/牛肉/もも/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご			
30日 木	鶏肉のみぞれ煮	卵とじ	エネルギー	422kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	21.1g
		みそ汁	脂質	7.8g
		ごはん	炭水化物	69.5g
			食塩相当量	4.3g
	卵/小麦/ 小麦/大豆/鶏肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご			
31日 金	肉じゃが	ほうれん草の白和え	エネルギー	442kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	16.1g
		みそ汁	脂質	9.4g
		ごはん	炭水化物	77.5g
			食塩相当量	4.5g
	小麦/ 小麦/大豆/豚肉/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご			
1日 土	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ	春雨サラダ	エネルギー	466kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	13.2g
		みそ汁	脂質	12.2g
		ごはん	炭水化物	77.5g
			食塩相当量	3.8g
	卵/小麦/ 乳/ 小麦/大豆/さば/牛肉/鶏肉/もも/りんご/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご			
2日 日	コロッケ	冬瓜の煮物	エネルギー	454kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	9.9g
		みそ汁	脂質	11.0g
		ごはん	炭水化物	79.9g
			食塩相当量	3.4g
	卵/乳/小麦/ 小麦/ えび/ かに/大豆/牛肉/魚介類/ 大豆/ 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。