

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 8月

	朝食	栄養価	
10日 月	卵焼き	ピーマンのおかか炒め	エネルギー 315kcal
		みそ汁	たんぱく質 10.3g
		ごはん	脂質 7.5g
		梅干し	炭水化物 52.5g
			食塩相当量 3.1g
	卵/小麦/ 小麦/大豆/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご		
11日 火	ウィンナー	サラダ	エネルギー 383kcal
		スープ	たんぱく質 12.9g
		牛乳	脂質 23.0g
		食パン(マーガリン)	炭水化物 36.4g
			食塩相当量 2.5g
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉		
12日 水	ベーコンエッグ	サラダ	エネルギー 382kcal
		スープ	たんぱく質 16.5g
		牛乳	脂質 16.0g
		ロールパン(ジャム)	炭水化物 46.1g
			食塩相当量 2.6g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/りんご/ごま		
13日 木	ヨーグルト	マカロニサラダ	エネルギー 382kcal
		牛乳	たんぱく質 11.3g
		食パン(マーガリン)	脂質 17.1g
			炭水化物 50.1g
			食塩相当量 1.3g
	卵/乳/小麦/大豆/もも		
14日 金	焼き魚	酢の物	エネルギー 247kcal
		みそ汁	たんぱく質 6.3g
		ごはん	脂質 1.2g
		梅干し	炭水化物 53.5g
			食塩相当量 3.2g
	卵/小麦/大豆/さけ		
15日 土	目玉焼	サラダ	エネルギー 389kcal
		スープ	たんぱく質 15.6g
		牛乳	脂質 19.3g
		食パン(マーガリン)	炭水化物 42.1g
			食塩相当量 2.4g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/ごま		
16日 日	ハムステーキ	野菜炒め	エネルギー 379kcal
		スープ	たんぱく質 14.1g
		牛乳	脂質 18.8g
		食パン(ピーナッツ)	炭水化物 43.1g
			食塩相当量 2.6g
	卵/乳/小麦/落花生/大豆/鶏肉/豚肉/ゼラチン		

※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。

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 8月

	昼食		栄養価	
10日 月	ピラフ	大根サラダ	エネルギー	332kcal
		スープ	たんぱく質	8.6g
		漬物	脂質	9.3g
			炭水化物	55.8g
			食塩相当量	2.7g
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/りんご			
11日 火	カレーライス	サラダ	エネルギー	440kcal
		漬物	たんぱく質	11.0g
			脂質	14.1g
			炭水化物	72.1g
			食塩相当量	3.2g
	卵/乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉			
12日 水	タラの天ぷら しょうがあんかけ	擬製豆腐	エネルギー	452kcal
		みそ汁	たんぱく質	21.2g
		ごはん	脂質	13.0g
		漬物	炭水化物	63.7g
			食塩相当量	4.2g
	卵/小麦/ 卵/ 小麦/大豆/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご/ナス			
13日 木	鮭の混ぜ寿司	じゃが芋の金平	エネルギー	325kcal
		すまし汁	たんぱく質	11.5g
			脂質	5.9g
			炭水化物	58.7g
			食塩相当量	1.9g
	卵/小麦/ 小麦/大豆/さけ/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
14日 金	鶏肉と夏野菜の 揚げ浸し	ほうれん草のごま和え	エネルギー	409kcal
		みそ汁	たんぱく質	15.0g
		ごはん	脂質	13.0g
		漬物	炭水化物	60.6g
			食塩相当量	3.7g
	小麦/ 小麦/大豆/鶏肉/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご/ナス			
15日 土	海老と野菜の塩炒め	焼餃子	エネルギー	388kcal
		みそ汁	たんぱく質	16.9g
		ごはん	脂質	8.1g
		漬物	炭水化物	64.2g
			食塩相当量	3.3g
	卵/乳/小麦/えび/ 小麦/ えび/ かに/大豆/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
16日 日	カレーうどん	オクラの生姜和え	エネルギー	423kcal
		おにぎり	たんぱく質	12.1g
		漬物	脂質	9.6g
			炭水化物	76.6g
			食塩相当量	3.4g
	卵/乳/小麦/ 小麦/ えび/ かに/ さば/大豆/さば/やまいも/鶏肉/豚肉/ごま/ 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。

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 8月

	夕食		栄養価	
10日 月	鯖の塩焼き	南瓜の煮物	エネルギー	422kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	18.9g
		みそ汁	脂質	11.3g
		ごはん	炭水化物	66.3g
			食塩相当量	3.1g
	小麦/ 小麦/ 小麦/ かに/大豆/さば/ 大豆/ さば/ パナナ/ りんご			
11日 火	鶏すき煮	切干大根の甘酢和え	エネルギー	410kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	18.0g
		みそ汁	脂質	6.7g
		ごはん	炭水化物	71.2g
			食塩相当量	3.3g
	卵/小麦/ 小麦/大豆/鶏肉/もも/ごま/ 大豆/ さば/ パナナ/ りんご			
12日 水	豚肉と厚揚げの旨煮	金平れんこん	エネルギー	455kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	18.1g
		みそ汁	脂質	11.9g
		ごはん	炭水化物	71.5g
			食塩相当量	3.2g
	小麦/ 小麦/大豆/豚肉/ 大豆/ さば/ パナナ/ りんご			
13日 木	肉じゃが	冷奴	エネルギー	428kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	16.1g
		みそ汁	脂質	9.8g
		ごはん	炭水化物	72.2g
			食塩相当量	3.5g
	小麦/ 小麦/大豆/豚肉/ 大豆/ さば/ パナナ/ りんご			
14日 金	煮込みハンバーグ	ビーフンサラダ	エネルギー	424kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	12.1g
		スープ	脂質	8.5g
		ごはん	炭水化物	77.2g
			食塩相当量	3.0g
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/ごま/トマト			
15日 土	かぼちゃコロッケ	インゲンのピーナツ和え	エネルギー	440kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	9.7g
		みそ汁	脂質	10.6g
		ごはん	炭水化物	78.7g
			食塩相当量	2.9g
	卵/乳/小麦/落花生/大豆/もも/ごま/トマト			
16日 日	さわらの柚子みそ焼	枝豆サラダ	エネルギー	423kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	21.7g
		みそ汁	脂質	10.7g
		ごはん	炭水化物	63.0g
			食塩相当量	3.4g
	卵/小麦/大豆/もも/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。