

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 8月

		朝食		栄養価	
24日 月	卵焼き	酢の物	エネルギー	312kcal	
		みそ汁	たんぱく質	9.9g	
		ごはん	脂質	6.5g	
		梅干し	炭水化物	54.6g	
			食塩相当量	3.2g	
	卵/小麦/大豆				
25日 火	ウィンナー	サラダ	エネルギー	414kcal	
		スープ	たんぱく質	13.1g	
		牛乳	脂質	23.4g	
		食パン(マーガリン)	炭水化物	42.8g	
			食塩相当量	2.5g	
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉				
26日 水	ミートボールのトマト煮	サラダ	エネルギー	370kcal	
		スープ	たんぱく質	13.4g	
		牛乳	脂質	13.3g	
		ロールパン(ジャム)	炭水化物	53.4g	
			食塩相当量	2.7g	
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/りんご/ごま/トマト				
27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				
28日 金	焼き魚	卵豆腐	エネルギー	311kcal	
		みそ汁	たんぱく質	14.8g	
		ごはん	脂質	6.0g	
		梅干し	炭水化物	50.8g	
			食塩相当量	3.4g	
	卵/小麦/大豆/さば				
29日 土	スクランブルエッグ	サラダ	エネルギー	342kcal	
		スープ	たんぱく質	13.1g	
		牛乳	脂質	17.9g	
		食パン(マーガリン)	炭水化物	36.4g	
			食塩相当量	2.2g	
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/トマト				
30日 日	ベーコンソテー	サラダ	エネルギー	392kcal	
		スープ	たんぱく質	14.2g	
		牛乳	脂質	18.1g	
		食パン(ピーナッツ)	炭水化物	47.9g	
			食塩相当量	2.4g	
	卵/乳/小麦/落花生/大豆/鶏肉/豚肉/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

		昼食	栄養価	
24日 月	みそラーメン	杏仁豆腐	エネルギー	435kcal
		ふりかけごはん	たんぱく質	16.0g
		漬物	脂質	5.7g
			炭水化物	83.4g
			食塩相当量	4.0g
	卵/乳/小麦/ く卵/ く小麦/ くえび/ かに/大豆/鶏肉/豚肉/ごま			
25日 火	鶏肉の唐揚げ おろしポン酢	金平ごぼう	エネルギー	432kcal
		みそ汁	たんぱく質	18.9g
		ごはん	脂質	11.3g
		漬物	炭水化物	66.8g
			食塩相当量	3.9g
	小麦/ く小麦/大豆/鶏肉/ く大豆/ くさば/ くバナナ/ くりんご			
26日 水	カレーライス	サラダ	エネルギー	432kcal
		漬物	たんぱく質	11.4g
			脂質	13.1g
			炭水化物	71.8g
			食塩相当量	2.9g
	乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉/ごま			
27日 木	豚冷しゃぶ	冬瓜の枝豆あんかけ	エネルギー	393kcal
		かき玉汁	たんぱく質	15.7g
		ごはん	脂質	11.1g
		漬物	炭水化物	57.5g
			食塩相当量	2.5g
	卵/小麦/ く小麦/大豆/豚肉/ごま/ く大豆/ くさば/ くバナナ/ くりんご/トマト			
28日 金	オムライス	サラダ	エネルギー	445kcal
		スープ	たんぱく質	12.6g
		漬物	脂質	16.0g
			炭水化物	65.2g
			食塩相当量	3.4g
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ごま/トマト			
29日 土	豚肉と茄子のみそ炒め	春巻	エネルギー	436kcal
		中華スープ	たんぱく質	14.5g
		ごはん	脂質	13.7g
		漬物	炭水化物	65.6g
			食塩相当量	2.4g
	乳/小麦/ く小麦/ くえび/ かに/大豆/鶏肉/豚肉/りんご/ごま/ く大豆/ くさば/ くバナナ/ くりんご			
30日 日	ひじき散らし寿司	高野豆腐の卵とじ	エネルギー	356kcal
		赤だし	たんぱく質	17.4g
			脂質	6.0g
			炭水化物	59.3g
			食塩相当量	2.8g
	卵/小麦/えび/ く小麦/ くえび/ かに/大豆/ く大豆/ くさば/ くバナナ/ 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。

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 8月

		夕食	栄養価	
24日 月	白身魚のカレー天ぷら	切干大根の炒め煮	エネルギー	425kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	18.0g
		みそ汁	脂質	10.1g
		ごはん	炭水化物	67.1g
			食塩相当量	3.5g
	小麦/ 卵/ 小麦/ へび/ かに/大豆/もも/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
25日 火	豆腐ハンバーグ 中華あんかけ	ポテトサラダ	エネルギー	432kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	12.5g
		すまし汁	脂質	11.7g
		ごはん	炭水化物	71.5g
			食塩相当量	3.5g
	卵/乳/小麦/ 乳/ 小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
26日 水	さわらの竜田揚げ	冷奴	エネルギー	463kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	21.4g
		みそ汁	脂質	14.6g
		ごはん	炭水化物	63.1g
			食塩相当量	2.7g
	小麦/ 小麦/大豆/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
27日 木	焼きとり	茄子の煮浸し	エネルギー	421kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	19.0g
		みそ汁	脂質	9.6g
		ごはん	炭水化物	66.2g
			食塩相当量	3.4g
	小麦/ 小麦/ へび/ かに/大豆/鶏肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご/ナス			
28日 金	豚肉と大根の味噌煮	ブロッコリーサラダ	エネルギー	414kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	15.5g
		すまし汁	脂質	9.0g
		ごはん	炭水化物	69.0g
			食塩相当量	3.3g
	卵/小麦/ 小麦/大豆/豚肉/もも/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
29日 土	牛肉のしぐれ煮	オクラのポン酢和え	エネルギー	330kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	11.3g
		みそ汁	脂質	2.9g
		ごはん	炭水化物	67.4g
			食塩相当量	3.1g
	小麦/ 小麦/大豆/牛肉/もも/りんご/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
30日 日	カレーコロッケ	れんこんサラダ	エネルギー	426kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	7.3g
		スープ	脂質	11.7g
		ごはん	炭水化物	75.0g
			食塩相当量	2.2g
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/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。