

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 9月

		朝食		栄養価	
31日 月	千草焼き	小松菜のピーナツ和え	エネルギー	351kcal	
		ごはん	たんぱく質	14.0g	
		みそ汁	脂質	8.3g	
		梅干し	炭水化物	56.3g	
			食塩相当量	4.0g	
	卵/乳/小麦/落花生/ 小麦/大豆/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご				
1日 火	ハムエッグ	サラダ	エネルギー	365kcal	
		スープ	たんぱく質	16.5g	
		牛乳	脂質	19.1g	
		食パン(マーガリン)	炭水化物	35.6g	
			食塩相当量	2.6g	
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/ごま				
2日 水	ヨーグルト	スパゲティサラダ	エネルギー	405kcal	
		牛乳	たんぱく質	12.3g	
		ロールパン(ジャム)	脂質	14.2g	
			炭水化物	60.7g	
			食塩相当量	1.2g	
	卵/乳/小麦/大豆/りんご				
3日 木	ジャーマンポテト	サラダ	エネルギー	367kcal	
		スープ	たんぱく質	11.5g	
		牛乳	脂質	17.2g	
		食パン(マーガリン)	炭水化物	46.9g	
			食塩相当量	2.4g	
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ごま				
4日 金	焼き魚	酢の物	エネルギー	298kcal	
		ごはん	たんぱく質	11.8g	
		みそ汁	脂質	3.7g	
		梅干し	炭水化物	54.9g	
			食塩相当量	3.4g	
	卵/小麦/ 小麦/大豆/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご				
5日 土	ヨーグルト	野菜炒め	エネルギー	341kcal	
		牛乳	たんぱく質	10.6g	
		食パン(マーガリン)	脂質	15.3g	
			炭水化物	44.7g	
			食塩相当量	1.3g	
	乳/小麦/大豆/もも/りんご				
6日 日	ベーコンエッグ	サラダ	エネルギー	416kcal	
		スープ	たんぱく質	19.1g	
		牛乳	脂質	22.3g	
		食パン(ピーナッツ)	炭水化物	40.0g	
			食塩相当量	2.5g	
	卵/乳/小麦/落花生/大豆/鶏肉/豚肉				

※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 9月

		昼食	栄養価	
31日 月	カレーライス	サラダ	エネルギー	443kcal
		漬物	たんぱく質	11.6g
			脂質	14.8g
			炭水化物	70.1g
			食塩相当量	3.1g
		卵/乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉		
1日 火	天ぷら盛合せ	白菜の昆布和え	エネルギー	374kcal
		みそ汁	たんぱく質	14.0g
		ごはん	脂質	8.2g
		漬物	炭水化物	61.4g
			食塩相当量	3.4g
		小麦/えび/ 卵/ 小麦/大豆/いか/ゼラチン/ 大豆/ くらげ/ パナナ/ りんご		
2日 水	肉じゃが	なめこおろし	エネルギー	386kcal
		みそ汁	たんぱく質	13.7g
		ごはん	脂質	7.9g
		漬物	炭水化物	68.9g
			食塩相当量	3.8g
		小麦/ 小麦/ えび/ かに/大豆/豚肉/ 大豆/ くらげ/ パナナ/ りんご		
3日 木	冷やしそうめん	厚揚げの煮付	エネルギー	367kcal
		ふりかけごはん	たんぱく質	11.5g
		漬物	脂質	4.4g
			炭水化物	71.5g
			食塩相当量	4.2g
		卵/小麦/ 小麦/ えび/ かに/ そば/大豆/ 大豆/ くらげ/ やまいも/ パナナ/ りんご		
4日 金	チャーハン	オクラの生姜和え	エネルギー	326kcal
		中華スープ	たんぱく質	9.9g
		漬物	脂質	6.8g
			炭水化物	57.8g
			食塩相当量	2.7g
		卵/乳/小麦/ えび/ かに/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま		
5日 土	鶏肉の梅照焼	ほうれん草の白和え	エネルギー	386kcal
		みそ汁	たんぱく質	20.9g
		ごはん	脂質	8.1g
		漬物	炭水化物	59.7g
			食塩相当量	4.0g
		小麦/ 小麦/大豆/鶏肉/ごま/ 大豆/ くらげ/ パナナ/ りんご		
6日 日	焼肉	擬製豆腐	エネルギー	375kcal
		みそ汁	たんぱく質	14.9g
		ごはん	脂質	8.2g
		漬物	炭水化物	62.4g
			食塩相当量	4.1g
		卵/小麦/ 小麦/大豆/牛肉/豚肉/りんご/ごま/ 大豆/ くらげ/ パナナ/ 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 9月

		夕食	栄養価	
31日 月	鶏肉の柚子胡椒焼	炒り豆腐	エネルギー	393kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	20.7g
		みそ汁	脂質	7.3g
		ごはん	炭水化物	63.3g
			食塩相当量	3.5g
	卵/小麦/ 小麦/ えび/ かに/大豆/鶏肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
1日 火	白身魚のタルタル焼	焼きビーフン	エネルギー	417kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	17.2g
		かき玉汁	脂質	8.1g
		ごはん	炭水化物	69.8g
			食塩相当量	2.7g
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/もも/ゼラチン/ごま			
2日 水	照焼ハンバーグ	ごぼうサラダ	エネルギー	438kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	14.7g
		みそ汁	脂質	11.5g
		ごはん	炭水化物	71.9g
			食塩相当量	3.8g
	卵/乳/小麦/ 小麦/大豆/牛肉/鶏肉/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
3日 木	カニクリームコロッケ	五目豆	エネルギー	462kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	11.7g
		みそ汁	脂質	13.3g
		ごはん	炭水化物	76.7g
			食塩相当量	3.3g
	卵/乳/小麦/えび/かに/ 小麦/大豆/鶏肉/もも/りんご/ゼラチン/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご/トマト			
4日 金	肉豆腐	切干大根サラダ	エネルギー	433kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	16.7g
		みそ汁	脂質	11.2g
		ごはん	炭水化物	69.9g
			食塩相当量	3.5g
	卵/乳/小麦/ 小麦/大豆/牛肉/豚肉/もも/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
5日 土	おでん	春雨サラダ	エネルギー	446kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	13.1g
		ごはん	脂質	13.3g
		漬物	炭水化物	70.2g
			食塩相当量	2.6g
	卵/小麦/ 卵/ 乳/ 小麦/ えび/ かに/大豆/やまいも/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
6日 日	さわらの照焼	さつま芋の甘煮	エネルギー	397kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	17.4g
		すまし汁	脂質	6.5g
		ごはん	炭水化物	68.2g
			食塩相当量	2.3g
	小麦/ 小麦/大豆/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。