

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 8月

		朝食		栄養価	
3日 月	焼き魚	がんもの煮物	エネルギー	316kcal	
		みそ汁	たんぱく質	12.5g	
		ごはん	脂質	5.1g	
		梅干し	炭水化物	55.1g	
			食塩相当量	3.8g	
	小麦/ 小麦/大豆/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご				
4日 火	ヨーグルト	スパゲティサラダ	エネルギー	381kcal	
		牛乳	たんぱく質	11.4g	
		食パン(マーガリン)	脂質	17.1g	
			炭水化物	49.8g	
			食塩相当量	1.3g	
	卵/乳/小麦/大豆				
5日 水	ベーコンソテー	サラダ	エネルギー	393kcal	
		スープ	たんぱく質	12.2g	
		牛乳	脂質	15.5g	
		ロールパン(ジャム)	炭水化物	54.8g	
			食塩相当量	2.2g	
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/りんご				
6日 木	ハムエッグ	野菜炒め	エネルギー	376kcal	
		スープ	たんぱく質	15.8g	
		牛乳	脂質	20.5g	
		食パン(マーガリン)	炭水化物	36.1g	
			食塩相当量	2.7g	
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉				
7日 金	千草焼き	インゲンの炒り煮	エネルギー	341kcal	
		みそ汁	たんぱく質	12.4g	
		ごはん	脂質	6.7g	
		梅干し	炭水化物	58.9g	
			食塩相当量	4.3g	
	卵/乳/小麦/ 卵/ 乳/ 小麦/ えび/ かに/大豆/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご				
8日 土	ヨーグルト	サラダ	エネルギー	378kcal	
		牛乳	たんぱく質	13.5g	
		食パン(ピーナッツ)	脂質	16.7g	
			炭水化物	48.3g	
			食塩相当量	1.3g	
	卵/乳/小麦/落花生/大豆/もも/りんご				
9日 日	ジャーマンポテト	サラダ	エネルギー	342kcal	
		スープ	たんぱく質	11.1g	
		牛乳	脂質	17.9g	
		食パン(マーガリン)	炭水化物	39.8g	
			食塩相当量	2.4g	
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/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。