

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。