

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。