

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 8月

	昼食		栄養価	
3日 月	チキン南蛮	小松菜の辛子和え	エネルギー	452kcal
		みそ汁	たんぱく質	17.2g
		ごはん	脂質	16.0g
		漬物	炭水化物	62.1g
			食塩相当量	3.4g
	卵/小麦/ 小麦/ えび/ かに/大豆/鶏肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
4日 火	天ぷら盛合せ	五目豆	エネルギー	430kcal
		みそ汁	たんぱく質	17.9g
		ごはん	脂質	10.9g
		漬物	炭水化物	67.2g
			食塩相当量	3.5g
	小麦/えび/ 卵/ 小麦/大豆/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
5日 水	カレーライス	サラダ	エネルギー	434kcal
		漬物	たんぱく質	10.8g
			脂質	13.7g
			炭水化物	71.1g
			食塩相当量	3.2g
	卵/乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉			
6日 木	回鍋肉	卵豆腐	エネルギー	403kcal
		中華スープ	たんぱく質	16.5g
		ごはん	脂質	12.4g
		漬物	炭水化物	57.8g
			食塩相当量	2.7g
	卵/小麦/ 小麦/ えび/ かに/大豆/さば/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
7日 金	カツ丼	ブロッコリーのおかか和え	エネルギー	481kcal
		みそ汁	たんぱく質	20.9g
		漬物	脂質	13.3g
			炭水化物	70.8g
			食塩相当量	3.7g
	卵/乳/小麦/ 小麦/ えび/ かに/大豆/豚肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
8日 土	肉じゃが	春雨の酢の物	エネルギー	424kcal
		みそ汁	たんぱく質	14.1g
		ごはん	脂質	7.6g
		漬物	炭水化物	78.1g
			食塩相当量	3.8g
	卵/小麦/ 小麦/ えび/ かに/大豆/豚肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
9日 日	冷やしそうめん	高野豆腐の煮物	エネルギー	348kcal
		おにぎり	たんぱく質	10.7g
		漬物	脂質	2.8g
			炭水化物	71.5g
			食塩相当量	4.3g
	卵/小麦/ 小麦/ えび/ かに/ そば/大豆/ 大豆/ さば/ やまいも/ 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。