

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 8月

	昼食		栄養価	
10日 月	ピラフ	大根サラダ	エネルギー	332kcal
		スープ	たんぱく質	8.6g
		漬物	脂質	9.3g
			炭水化物	55.8g
			食塩相当量	2.7g
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/りんご			
11日 火	カレーライス	サラダ	エネルギー	440kcal
		漬物	たんぱく質	11.0g
			脂質	14.1g
			炭水化物	72.1g
			食塩相当量	3.2g
	卵/乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉			
12日 水	タラの天ぷら しょうがあんかけ	擬製豆腐	エネルギー	452kcal
		みそ汁	たんぱく質	21.2g
		ごはん	脂質	13.0g
		漬物	炭水化物	63.7g
			食塩相当量	4.2g
	卵/小麦/ 卵/ 小麦/大豆/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご/ナス			
13日 木	鮭の混ぜ寿司	じゃが芋の金平	エネルギー	325kcal
		すまし汁	たんぱく質	11.5g
			脂質	5.9g
			炭水化物	58.7g
			食塩相当量	1.9g
	卵/小麦/ 小麦/大豆/さけ/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
14日 金	鶏肉と夏野菜の 揚げ浸し	ほうれん草のごま和え	エネルギー	409kcal
		みそ汁	たんぱく質	15.0g
		ごはん	脂質	13.0g
		漬物	炭水化物	60.6g
			食塩相当量	3.7g
	小麦/ 小麦/大豆/鶏肉/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご/ナス			
15日 土	海老と野菜の塩炒め	焼餃子	エネルギー	388kcal
		みそ汁	たんぱく質	16.9g
		ごはん	脂質	8.1g
		漬物	炭水化物	64.2g
			食塩相当量	3.3g
	卵/乳/小麦/えび/ 小麦/ えび/ かに/大豆/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
16日 日	カレーうどん	オクラの生姜和え	エネルギー	423kcal
		おにぎり	たんぱく質	12.1g
		漬物	脂質	9.6g
			炭水化物	76.6g
			食塩相当量	3.4g
	卵/乳/小麦/ 小麦/ えび/ かに/ さば/大豆/さば/やまいも/鶏肉/豚肉/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。