

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 8月

		昼食	栄養価	
24日 月	みそラーメン	杏仁豆腐	エネルギー	435kcal
		ふりかけごはん	たんぱく質	16.0g
		漬物	脂質	5.7g
			炭水化物	83.4g
			食塩相当量	4.0g
	卵/乳/小麦/ く卵/ く小麦/ くえび/ かに/大豆/鶏肉/豚肉/ごま			
25日 火	鶏肉の唐揚げ おろしポン酢	金平ごぼう	エネルギー	432kcal
		みそ汁	たんぱく質	18.9g
		ごはん	脂質	11.3g
		漬物	炭水化物	66.8g
			食塩相当量	3.9g
	小麦/ く小麦/大豆/鶏肉/ く大豆/ くさば/ くバナナ/ くりんご			
26日 水	カレーライス	サラダ	エネルギー	432kcal
		漬物	たんぱく質	11.4g
			脂質	13.1g
			炭水化物	71.8g
			食塩相当量	2.9g
	乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉/ごま			
27日 木	豚冷しゃぶ	冬瓜の枝豆あんかけ	エネルギー	393kcal
		かき玉汁	たんぱく質	15.7g
		ごはん	脂質	11.1g
		漬物	炭水化物	57.5g
			食塩相当量	2.5g
	卵/小麦/ く小麦/大豆/豚肉/ごま/ く大豆/ くさば/ くバナナ/ くりんご/トマト			
28日 金	オムライス	サラダ	エネルギー	445kcal
		スープ	たんぱく質	12.6g
		漬物	脂質	16.0g
			炭水化物	65.2g
			食塩相当量	3.4g
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ごま/トマト			
29日 土	豚肉と茄子のみそ炒め	春巻	エネルギー	436kcal
		中華スープ	たんぱく質	14.5g
		ごはん	脂質	13.7g
		漬物	炭水化物	65.6g
			食塩相当量	2.4g
	乳/小麦/ く小麦/ くえび/ かに/大豆/鶏肉/豚肉/りんご/ごま/ く大豆/ くさば/ くバナナ/ くりんご			
30日 日	ひじき散らし寿司	高野豆腐の卵とじ	エネルギー	356kcal
		赤だし	たんぱく質	17.4g
			脂質	6.0g
			炭水化物	59.3g
			食塩相当量	2.8g
	卵/小麦/えび/ く小麦/ くえび/ かに/大豆/ く大豆/ くさば/ くバナナ/ くりんご			

※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。