

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 9月

		昼食	栄養価	
31日 月	カレーライス	サラダ	エネルギー	443kcal
		漬物	たんぱく質	11.6g
			脂質	14.8g
			炭水化物	70.1g
			食塩相当量	3.1g
		卵/乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉		
1日 火	天ぷら盛合せ	白菜の昆布和え	エネルギー	374kcal
		みそ汁	たんぱく質	14.0g
		ごはん	脂質	8.2g
		漬物	炭水化物	61.4g
			食塩相当量	3.4g
		小麦/えび/ 〆卵/ 〆小麦/大豆/いか/ゼラチン/ 〆大豆/ 〆さば/ 〆バナナ/ 〆りんご		
2日 水	肉じゃが	なめこおろし	エネルギー	386kcal
		みそ汁	たんぱく質	13.7g
		ごはん	脂質	7.9g
		漬物	炭水化物	68.9g
			食塩相当量	3.8g
		小麦/ 〆小麦/ 〆えび/ 〆かに/大豆/豚肉/ 〆大豆/ 〆さば/ 〆バナナ/ 〆りんご		
3日 木	冷やしそうめん	厚揚げの煮付	エネルギー	367kcal
		ふりかけごはん	たんぱく質	11.5g
		漬物	脂質	4.4g
			炭水化物	71.5g
			食塩相当量	4.2g
		卵/小麦/ 〆小麦/ 〆えび/ 〆かに/ 〆そば/大豆/ 〆大豆/ 〆さば/ 〆やまいも/ 〆バナナ/ 〆りんご		
4日 金	チャーハン	オクラの生姜和え	エネルギー	326kcal
		中華スープ	たんぱく質	9.9g
		漬物	脂質	6.8g
			炭水化物	57.8g
			食塩相当量	2.7g
		卵/乳/小麦/ 〆えび/ 〆かに/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま		
5日 土	鶏肉の梅照焼	ほうれん草の白和え	エネルギー	386kcal
		みそ汁	たんぱく質	20.9g
		ごはん	脂質	8.1g
		漬物	炭水化物	59.7g
			食塩相当量	4.0g
		小麦/ 〆小麦/大豆/鶏肉/ごま/ 〆大豆/ 〆さば/ 〆バナナ/ 〆りんご		
6日 日	焼肉	擬製豆腐	エネルギー	375kcal
		みそ汁	たんぱく質	14.9g
		ごはん	脂質	8.2g
		漬物	炭水化物	62.4g
			食塩相当量	4.1g
		卵/小麦/ 〆小麦/大豆/牛肉/豚肉/りんご/ごま/ 〆大豆/ 〆さば/ 〆バナナ/ 〆りんご		

※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。