

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 8月

	夕食		栄養価	
3日 月	カニ玉 あんかけ	オクラの梅和え	エネルギー	362kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	11.8g
		中華スープ	脂質	5.4g
		ごはん	炭水化物	68.0g
			食塩相当量	2.7g
	卵/乳/小麦/かに/ 小麦/ えび/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/もも/ゼラチン/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
4日 火	豚肉のポン酢炒め	白菜の昆布和え	エネルギー	401kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	15.3g
		みそ汁	脂質	9.0g
		ごはん	炭水化物	67.5g
			食塩相当量	3.2g
	小麦/大豆/豚肉/ゼラチン			
5日 水	おでん	なすの田楽	エネルギー	410kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	14.1g
		ごはん	脂質	10.9g
		漬物	炭水化物	65.0g
			食塩相当量	2.7g
	卵/小麦/ 乳/ 小麦/ えび/ かに/大豆/やまいも/もも/りんご/ごま/魚介類/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご/ナス			
6日 木	アジフライ	ほうれん草のわさび和え	エネルギー	503kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	16.9g
		かき玉汁	脂質	21.4g
		ごはん	炭水化物	61.6g
			食塩相当量	2.1g
	卵/小麦/大豆			
7日 金	鶏肉の照焼	焼きビーフン	エネルギー	382kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	18.6g
		みそ汁	脂質	6.0g
		ごはん	炭水化物	66.0g
			食塩相当量	3.5g
	乳/小麦/ 小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
8日 土	さわらの葱味噌焼き	なめこおろし	エネルギー	392kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	18.6g
		すまし汁	脂質	7.8g
		ごはん	炭水化物	63.5g
			食塩相当量	2.8g
	小麦/ 小麦/大豆/もも/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
9日 日	カニクリームコロッケ	ごぼうサラダ	エネルギー	442kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	8.8g
		スープ	脂質	13.4g
		ごはん	炭水化物	74.2g
			食塩相当量	1.9g
	卵/乳/小麦/えび/かに/大豆/鶏肉/ゼラチン/ごま/トマト			

※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。