

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 8月

		夕食	栄養価	
24日 月	白身魚のカレー天ぷら	切干大根の炒め煮	エネルギー	425kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	18.0g
		みそ汁	脂質	10.1g
		ごはん	炭水化物	67.1g
			食塩相当量	3.5g
	小麦/ 卵/ 小麦/ へび/ かに/大豆/もも/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
25日 火	豆腐ハンバーグ 中華あんかけ	ポテトサラダ	エネルギー	432kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	12.5g
		すまし汁	脂質	11.7g
		ごはん	炭水化物	71.5g
			食塩相当量	3.5g
	卵/乳/小麦/ 乳/ 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			
26日 水	さわらの竜田揚げ	冷奴	エネルギー	463kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	21.4g
		みそ汁	脂質	14.6g
		ごはん	炭水化物	63.1g
			食塩相当量	2.7g
	小麦/ 小麦/大豆/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
27日 木	焼きとり	茄子の煮浸し	エネルギー	421kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	19.0g
		みそ汁	脂質	9.6g
		ごはん	炭水化物	66.2g
			食塩相当量	3.4g
	小麦/ 小麦/ へび/ かに/大豆/鶏肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご/ナス			
28日 金	豚肉と大根の味噌煮	ブロッコリーサラダ	エネルギー	414kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	15.5g
		すまし汁	脂質	9.0g
		ごはん	炭水化物	69.0g
			食塩相当量	3.3g
	卵/小麦/ 小麦/大豆/豚肉/もも/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
29日 土	牛肉のしぐれ煮	オクラのポン酢和え	エネルギー	330kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	11.3g
		みそ汁	脂質	2.9g
		ごはん	炭水化物	67.4g
			食塩相当量	3.1g
	小麦/ 小麦/大豆/牛肉/もも/りんご/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
30日 日	カレーコロッケ	れんこんサラダ	エネルギー	426kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	7.3g
		スープ	脂質	11.7g
		ごはん	炭水化物	75.0g
			食塩相当量	2.2g
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/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。