

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 9月

		夕食	栄養価	
31日 月	鶏肉の柚子胡椒焼	炒り豆腐	エネルギー	393kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	20.7g
		みそ汁	脂質	7.3g
		ごはん	炭水化物	63.3g
			食塩相当量	3.5g
	卵/小麦/ 小麦/ えび/ かに/大豆/鶏肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
1日 火	白身魚のタルタル焼	焼きビーフン	エネルギー	417kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	17.2g
		かき玉汁	脂質	8.1g
		ごはん	炭水化物	69.8g
			食塩相当量	2.7g
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/もも/ゼラチン/ごま			
2日 水	照焼ハンバーグ	ごぼうサラダ	エネルギー	438kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	14.7g
		みそ汁	脂質	11.5g
		ごはん	炭水化物	71.9g
			食塩相当量	3.8g
	卵/乳/小麦/ 小麦/大豆/牛肉/鶏肉/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
3日 木	カニクリームコロッケ	五目豆	エネルギー	462kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	11.7g
		みそ汁	脂質	13.3g
		ごはん	炭水化物	76.7g
			食塩相当量	3.3g
	卵/乳/小麦/えび/かに/ 小麦/大豆/鶏肉/もも/りんご/ゼラチン/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご/トマト			
4日 金	肉豆腐	切干大根サラダ	エネルギー	433kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	16.7g
		みそ汁	脂質	11.2g
		ごはん	炭水化物	69.9g
			食塩相当量	3.5g
	卵/乳/小麦/ 小麦/大豆/牛肉/豚肉/もも/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
5日 土	おでん	春雨サラダ	エネルギー	446kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	13.1g
		ごはん	脂質	13.3g
		漬物	炭水化物	70.2g
			食塩相当量	2.6g
	卵/小麦/ 卵/ 乳/ 小麦/ えび/ かに/大豆/やまいも/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
6日 日	さわらの照焼	さつま芋の甘煮	エネルギー	397kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	17.4g
		すまし汁	脂質	6.5g
		ごはん	炭水化物	68.2g
			食塩相当量	2.3g
	小麦/ 小麦/大豆/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。