

# 週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 8月

| 夕食       |                                        | 栄養価          |               |
|----------|----------------------------------------|--------------|---------------|
| 10日<br>月 | 鯖の塩焼き                                  | 南瓜の煮物        | エネルギー 422kcal |
|          |                                        | フルーツ(洋梨)     | たんぱく質 18.9g   |
|          |                                        | みそ汁          | 脂質 11.3g      |
|          |                                        | ごはん          | 炭水化物 66.3g    |
|          |                                        |              | 食塩相当量 3.1g    |
|          | 小麦/ 小麦/ 小麦/ かに/大豆/さば/ 大豆/ さま/ パナナ/ りんご |              |               |
| 11日<br>火 | 鶏すき煮                                   | 切干大根の甘酢和え    | エネルギー 410kcal |
|          |                                        | フルーツ(黄桃)     | たんぱく質 18.0g   |
|          |                                        | みそ汁          | 脂質 6.7g       |
|          |                                        | ごはん          | 炭水化物 71.2g    |
|          |                                        |              | 食塩相当量 3.3g    |
|          | 卵/小麦/ 小麦/大豆/鶏肉/もも/ごま/ 大豆/ さま/ パナナ/ りんご |              |               |
| 12日<br>水 | 豚肉と厚揚げの旨煮                              | 金平れんこん       | エネルギー 455kcal |
|          |                                        | フルーツ(パイナップル) | たんぱく質 18.1g   |
|          |                                        | みそ汁          | 脂質 11.9g      |
|          |                                        | ごはん          | 炭水化物 71.5g    |
|          |                                        |              | 食塩相当量 3.2g    |
|          | 小麦/ 小麦/大豆/豚肉/ 大豆/ さま/ パナナ/ りんご         |              |               |
| 13日<br>木 | 肉じゃが                                   | 冷奴           | エネルギー 428kcal |
|          |                                        | フルーツ(みかん)    | たんぱく質 16.1g   |
|          |                                        | みそ汁          | 脂質 9.8g       |
|          |                                        | ごはん          | 炭水化物 72.2g    |
|          |                                        |              | 食塩相当量 3.5g    |
|          | 小麦/ 小麦/大豆/豚肉/ 大豆/ さま/ パナナ/ りんご         |              |               |
| 14日<br>金 | 煮込みハンバーグ                               | ビーフンサラダ      | エネルギー 424kcal |
|          |                                        | フルーツ(洋梨)     | たんぱく質 12.1g   |
|          |                                        | スープ          | 脂質 8.5g       |
|          |                                        | ごはん          | 炭水化物 77.2g    |
|          |                                        |              | 食塩相当量 3.0g    |
|          | 卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/ごま/トマト                 |              |               |
| 15日<br>土 | かぼちゃコロッケ                               | インゲンのピーナツ和え  | エネルギー 440kcal |
|          |                                        | フルーツ(白桃)     | たんぱく質 9.7g    |
|          |                                        | みそ汁          | 脂質 10.6g      |
|          |                                        | ごはん          | 炭水化物 78.7g    |
|          |                                        |              | 食塩相当量 2.9g    |
|          | 卵/乳/小麦/落花生/大豆/もも/ごま/トマト                |              |               |
| 16日<br>日 | さわらの柚子みそ焼                              | 枝豆サラダ        | エネルギー 423kcal |
|          |                                        | フルーツ(カクテル)   | たんぱく質 21.7g   |
|          |                                        | みそ汁          | 脂質 10.7g      |
|          |                                        | ごはん          | 炭水化物 63.0g    |
|          |                                        |              | 食塩相当量 3.4g    |
|          | 卵/小麦/大豆/もも/りんご/ごま                      |              |               |

※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。