

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 9月

	朝食		栄養価	
7日 月	卵焼き	インゲンの炒り煮	エネルギー	333kcal
		ごはん	たんぱく質	11.2g
		みそ汁	脂質	7.6g
		梅干し	炭水化物	55.9g
			食塩相当量	3.7g
	卵/小麦/ 〓卵/ 〓乳/ 〓小麦/ 〓えび/ 〓かに/大豆/ 〓大豆/ 〓さば/ 〓バナナ/ 〓りんご			
8日 火	ハムステーキ	野菜炒め	エネルギー	376kcal
		スープ	たんぱく質	11.8g
		牛乳	脂質	17.5g
		食パン(マーガリン)	炭水化物	46.8g
			食塩相当量	2.6g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/ゼラチン			
9日 水	ヨーグルト	マカロニサラダ	エネルギー	406kcal
		牛乳	たんぱく質	12.2g
		ロールパン(ジャム)	脂質	14.2g
			炭水化物	61.0g
			食塩相当量	1.2g
	卵/乳/小麦/大豆/もも/りんご			
10日 木	目玉焼	サラダ	エネルギー	350kcal
		スープ	たんぱく質	14.9g
		牛乳	脂質	18.2g
		食パン(マーガリン)	炭水化物	35.6g
			食塩相当量	2.1g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/ごま			
11日 金	焼き魚	ほうれん草のごま和え	エネルギー	241kcal
		ごはん	たんぱく質	6.3g
		みそ汁	脂質	1.6g
		梅干し	炭水化物	51.6g
			食塩相当量	3.3g
	小麦/大豆/さけ/ごま			
12日 土	ウィンナー	サラダ	エネルギー	380kcal
		スープ	たんぱく質	12.4g
		牛乳	脂質	22.9g
		食パン(マーガリン)	炭水化物	36.2g
			食塩相当量	2.5g
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉			
13日 日	ヨーグルト	サラダ	エネルギー	373kcal
		牛乳	たんぱく質	13.6g
		食パン(ピーナッツ)	脂質	15.9g
			炭水化物	48.5g
			食塩相当量	1.2g
	卵/乳/小麦/落花生/大豆/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。

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 9月

昼食		栄養価	
7日 月	豚丼	酢みそ和え	エネルギー 422kcal
		みそ汁	たんぱく質 17.3g
		漬物	脂質 10.6g
			炭水化物 66.0g
			食塩相当量 3.4g
	卵/小麦/ 小麦/ へび/ かに/大豆/豚肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご		
8日 火	白身魚フライ	ひじきの炒め煮	エネルギー 456kcal
		みそ汁	たんぱく質 18.7g
		ごはん	脂質 15.4g
		漬物	炭水化物 62.5g
			食塩相当量 3.4g
	卵/小麦/ 小麦/ へび/ かに/大豆/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご		
9日 水	カレーライス	サラダ	エネルギー 432kcal
		漬物	たんぱく質 10.7g
			脂質 13.7g
			炭水化物 70.9g
			食塩相当量 3.2g
	卵/乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉		
10日 木	きつねうどん	オクラの梅和え	エネルギー 387kcal
		ふりかけごはん	たんぱく質 11.7g
			脂質 5.3g
			炭水化物 75.1g
			食塩相当量 3.1g
	卵/乳/小麦/ 小麦/ へび/ かに/ そば/大豆/さば/鶏肉/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご		
11日 金	ササミフライ	枝豆サラダ	エネルギー 433kcal
		みそ汁	たんぱく質 21.1g
		ごはん	脂質 10.6g
		漬物	炭水化物 66.5g
			食塩相当量 3.3g
	卵/小麦/大豆/鶏肉/りんご/ごま/トマト		
12日 土	赤魚の煮付	小松菜の辛子和え	エネルギー 323kcal
		みそ汁	たんぱく質 18.6g
		ごはん	脂質 3.6g
		漬物	炭水化物 55.0g
			食塩相当量 3.1g
	小麦/ 小麦/大豆/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご		
13日 日	木の葉丼	ブロッコリーのおかか和え	エネルギー 356kcal
		すまし汁	たんぱく質 15.2g
		漬物	脂質 6.7g
			炭水化物 60.7g
			食塩相当量 3.4g
	卵/小麦/ 小麦/大豆/ 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。

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 9月

	夕食		栄養価	
7日 月	肉団子の 甘酢あんかけ	冷奴	エネルギー	431kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	12.9g
		中華スープ	脂質	10.4g
		ごはん	炭水化物	72.7g
			食塩相当量	2.5g
	卵/乳/小麦/ 小麦/ 小麦/ かに/大豆/鶏肉/豚肉/もも/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
8日 火	鶏肉の山椒焼	じゃが芋の金平	エネルギー	371kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	18.5g
		みそ汁	脂質	5.5g
		ごはん	炭水化物	65.2g
			食塩相当量	2.8g
	小麦/ 小麦/大豆/鶏肉/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
9日 水	鯖の塩焼き	高野豆腐の煮物	エネルギー	422kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	20.8g
		みそ汁	脂質	12.7g
		ごはん	炭水化物	61.4g
			食塩相当量	2.9g
	小麦/ 小麦/大豆/さば/もも/りんご/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
10日 木	コロッケ	金平れんこん	エネルギー	460kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	8.8g
		すまし汁	脂質	11.5g
		ごはん	炭水化物	81.0g
			食塩相当量	2.3g
	卵/乳/小麦/ 小麦/大豆/牛肉/もも/魚介類/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
11日 金	厚揚げとエビの 中華炒め	玉子焼き	エネルギー	392kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	16.7g
		中華スープ	脂質	9.1g
		ごはん	炭水化物	62.3g
			食塩相当量	2.9g
	卵/小麦/えび/ 小麦/ 小麦/ かに/大豆/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
12日 土	肉じゃが	卵豆腐	エネルギー	396kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	15.0g
		みそ汁	脂質	7.2g
		ごはん	炭水化物	71.0g
			食塩相当量	3.8g
	卵/小麦/ 小麦/大豆/さば/豚肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
13日 日	豚肉の葱炒め	焼餃子	エネルギー	478kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	17.4g
		みそ汁	脂質	14.8g
		ごはん	炭水化物	69.3g
			食塩相当量	3.9g
	卵/乳/小麦/ 小麦/ 小麦/ かに/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/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。