

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 9月

	朝食		栄養価	
14日 月	千草焼き	がんもの煮物	エネルギー	342kcal
		ごはん	たんぱく質	12.6g
		みそ汁	脂質	7.0g
		梅干し	炭水化物	58.0g
			食塩相当量	4.3g
	卵/乳/小麦/ 小麦/大豆/ 大豆/ 干ば/ 干ばナ/ 干ばご			
15日 火	ハムエッグ	サラダ	エネルギー	410kcal
		スープ	たんぱく質	16.7g
		牛乳	脂質	21.0g
		食パン(マーガリン)	炭水化物	42.4g
			食塩相当量	2.4g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉			
16日 水	オムレツ	肉団子	エネルギー	396kcal
		スープ	たんぱく質	15.3g
		牛乳	脂質	14.5g
		ロールパン(ジャム)	炭水化物	53.3g
			食塩相当量	2.6g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/りんご/ごま/トマト			
17日 木	スクランブルエッグ	サラダ	エネルギー	346kcal
		スープ	たんぱく質	13.1g
		牛乳	脂質	17.7g
		食パン(マーガリン)	炭水化物	38.1g
			食塩相当量	2.2g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/ごま/トマト			
18日 金	焼き魚	ピーマンのおかか炒め	エネルギー	299kcal
		ごはん	たんぱく質	11.6g
		みそ汁	脂質	4.7g
		梅干し	炭水化物	53.1g
			食塩相当量	3.2g
	小麦/ 小麦/大豆/ごま/ 大豆/ 干ば/ 干ばナ/ 干ばご			
19日 土	ヨーグルト	スパゲティサラダ	エネルギー	382kcal
		牛乳	たんぱく質	11.4g
		食パン(マーガリン)	脂質	17.2g
			炭水化物	49.9g
			食塩相当量	1.3g
	卵/乳/小麦/大豆/もも/りんご			
20日 日	ベーコンエッグ	サラダ	エネルギー	400kcal
		スープ	たんぱく質	18.4g
		牛乳	脂質	21.2g
		食パン(ピーナッツ)	炭水化物	38.8g
			食塩相当量	2.5g
	卵/乳/小麦/落花生/大豆/鶏肉/豚肉/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	
14日 月	和風おろしとんかつ	冬瓜の煮物	エネルギー	500kcal
		みそ汁	たんぱく質	18.6g
		ごはん	脂質	18.4g
		漬物	炭水化物	67.1g
			食塩相当量	3.5g
	卵/小麦/ 小麦/大豆/豚肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
15日 火	カレーライス	サラダ	エネルギー	435kcal
		漬物	たんぱく質	10.8g
			脂質	14.1g
			炭水化物	70.7g
			食塩相当量	3.2g
	卵/乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉			
16日 水	天ぷら盛合せ	枝豆しんじょうの煮物	エネルギー	431kcal
		赤だし	たんぱく質	16.8g
		ごはん	脂質	11.6g
		漬物	炭水化物	65.8g
			食塩相当量	3.2g
	卵/小麦/えび/ 卵/ 小麦/大豆/さば/豚肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
17日 木	散らし寿司	なすの田楽	エネルギー	334kcal
		すまし汁	たんぱく質	13.0g
			脂質	5.3g
			炭水化物	59.0g
			食塩相当量	2.7g
	卵/小麦/えび/ 小麦/ えび/ かに/大豆/鶏肉/ごま/魚介類/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご/ナス			
18日 金	焼そば	みそ汁	エネルギー	368kcal
		ふりかけごはん	たんぱく質	12.0g
		漬物	脂質	6.4g
			炭水化物	68.5g
			食塩相当量	3.6g
	小麦/えび/ えび/ かに/大豆/鶏肉/豚肉/もも/りんご			
19日 土	牛肉の味噌炒め	切干大根の炒め煮	エネルギー	369kcal
		みそ汁	たんぱく質	12.8g
		ごはん	脂質	6.2g
		漬物	炭水化物	66.6g
			食塩相当量	3.9g
	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			
20日 日	とり天	春雨の酢の物	エネルギー	419kcal
		みそ汁	たんぱく質	19.2g
		ごはん	脂質	8.7g
		漬物	炭水化物	67.3g
			食塩相当量	3.4g
	卵/小麦/ 小麦/ えび/ かに/大豆/鶏肉/ 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	
14日 月	照りマヨハンバーグ	南瓜の煮物	エネルギー	499kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	15.8g
		みそ汁	脂質	14.9g
		ごはん	炭水化物	78.5g
			食塩相当量	4.0g
	卵/乳/小麦/ 小麦/大豆/牛肉/鶏肉/もも/りんご/ごま/ 大豆/ さま/ バナナ/ りんご			
15日 火	白身魚のおろし煮	白菜のゆず風味和え	エネルギー	357kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	17.2g
		かき玉汁	脂質	3.2g
		ごはん	炭水化物	65.3g
			食塩相当量	2.5g
	卵/小麦/ 小麦/大豆/もも/りんご/ 大豆/ さま/ バナナ/ りんご			
16日 水	牛肉と卵の旨煮	オクラのごま和え	エネルギー	340kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	12.3g
		中華スープ	脂質	4.9g
		ごはん	炭水化物	64.1g
			食塩相当量	2.1g
	卵/小麦/ 小麦/ えび/ かに/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ごま/ 大豆/ さま/ バナナ/ りんご			
17日 木	タンドリーチキン	ビーフンサラダ	エネルギー	378kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	17.5g
		スープ	脂質	5.7g
		ごはん	炭水化物	66.9g
			食塩相当量	1.8g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/ごま/トマト			
18日 金	メンチカツ	卵とじ	エネルギー	482kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	14.3g
		みそ汁	脂質	14.6g
		ごはん	炭水化物	74.8g
			食塩相当量	3.4g
	卵/乳/小麦/ 卵/ 小麦/ えび/ かに/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ごま/ 大豆/ さま/ バナナ/ りんご/トマト			
19日 土	おでん	小松菜のピーナツ和え	エネルギー	353kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	12.5g
		ごはん	脂質	6.1g
		漬物	炭水化物	63.8g
			食塩相当量	2.5g
	卵/小麦/落花生/ 卵/ 乳/ 小麦/ えび/ かに/大豆/もも/ 大豆/ さま/ バナナ/ りんご			
20日 日	豚肉のポン酢炒め	焼売	エネルギー	435kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	16.9g
		みそ汁	脂質	11.8g
		ごはん	炭水化物	68.5g
			食塩相当量	3.2g
	卵/小麦/えび/かに/ 乳/大豆/鶏肉/豚肉/ゼラチン			

※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。