

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 9月

	朝食		栄養価	
21日 月	焼き魚	大根の金平	エネルギー	346kcal
		ごはん	たんぱく質	14.5g
		みそ汁	脂質	9.0g
		梅干し	炭水化物	54.9g
			食塩相当量	3.5g
	卵/小麦/ 小麦/ 小麦/ えび/ かに/大豆/さば/ごま/魚介類/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
22日 火	目玉焼	サラダ	エネルギー	348kcal
		スープ	たんぱく質	14.4g
		牛乳	脂質	18.1g
		食パン(マーガリン)	炭水化物	35.7g
			食塩相当量	2.1g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/ごま			
23日 水	ヨーグルト	野菜炒め	エネルギー	362kcal
		牛乳	たんぱく質	11.0g
		ロールパン(ジャム)	脂質	12.0g
			炭水化物	56.1g
			食塩相当量	1.1g
	乳/小麦/大豆/もも/りんご			
24日 木	ウィンナー	サラダ	エネルギー	416kcal
		スープ	たんぱく質	13.6g
		牛乳	脂質	23.5g
		食パン(マーガリン)	炭水化物	42.8g
			食塩相当量	2.5g
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉			
25日 金	卵焼き	酢の物	エネルギー	315kcal
		ごはん	たんぱく質	10.4g
		みそ汁	脂質	6.5g
		梅干し	炭水化物	54.7g
			食塩相当量	3.3g
	卵/小麦/大豆			
26日 土	ヨーグルト	マカロニサラダ	エネルギー	383kcal
		スープ	たんぱく質	11.5g
		牛乳	脂質	17.1g
		食パン(マーガリン)	炭水化物	50.4g
			食塩相当量	2.1g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉			
27日 日	ハムエッグ	サラダ	エネルギー	413kcal
		スープ	たんぱく質	19.4g
		牛乳	脂質	22.0g
		食パン(ピーナッツ)	炭水化物	39.3g
			食塩相当量	2.7g
	卵/乳/小麦/落花生/大豆/鶏肉/豚肉			

※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	
21日 月	ケチャップライス	サラダ	エネルギー	371kcal	
		スープ	たんぱく質	9.1g	
		漬物	脂質	11.4g	
			炭水化物	60.9g	
			食塩相当量	2.9g	
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/トマト				
22日 火	肉じゃが	冷奴	エネルギー	393kcal	
		みそ汁	たんぱく質	16.2g	
		ごはん	脂質	7.8g	
		漬物	炭水化物	68.1g	
			食塩相当量	3.5g	
	小麦/ 小麦/大豆/豚肉/ 大豆/ さま/ バナナ/ りんご				
23日 水	油淋鶏（ユリソチー）	里芋の煮物	エネルギー	434kcal	
		みそ汁	たんぱく質	16.6g	
		ごはん	脂質	11.6g	
		漬物	炭水化物	66.6g	
			食塩相当量	4.0g	
	小麦/ 小麦/大豆/鶏肉/ごま/ 大豆/ さま/ バナナ/ りんご				
24日 木	カレーライス	サラダ	エネルギー	421kcal	
		漬物	たんぱく質	11.0g	
			脂質	12.4g	
			炭水化物	70.6g	
			食塩相当量	3.1g	
	卵/乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉/ごま				
25日 金	白身魚の磯辺揚げ	がんもの煮物	エネルギー	408kcal	
		みそ汁	たんぱく質	19.2g	
		ごはん	脂質	10.8g	
		漬物	炭水化物	59.4g	
			食塩相当量	3.5g	
	小麦/ 卵/ 小麦/ えび/ かに/大豆/ 大豆/ さま/ バナナ/ りんご				
26日 土	鶏肉の塩麹焼き	茄子の煮浸し	エネルギー	373kcal	
		かき玉汁	たんぱく質	17.5g	
		ごはん	脂質	9.4g	
		漬物	炭水化物	55.4g	
			食塩相当量	2.5g	
	卵/小麦/ 小麦/大豆/鶏肉/ 大豆/ さま/ バナナ/ りんご/ナス				
27日 日	チャンポン麺	杏仁豆腐	エネルギー	440kcal	
		ふりかけごはん	たんぱく質	14.2g	
		漬物	脂質	8.3g	
			炭水化物	80.1g	
			食塩相当量	5.1g	
	乳/小麦/ 卵/ 小麦/ えび/ かに/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/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

		夕食	栄養価	
21日 月	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ	れんこんサラダ	エネルギー	431kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	13.4g
		みそ汁	脂質	9.0g
		ごはん	炭水化物	75.7g
			食塩相当量	3.9g
		卵/小麦/ 小麦/ 小麦/大豆/さば/牛肉/鶏肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご		
22日 火	さわらの柚子胡椒焼	白菜の煮浸し	エネルギー	375kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	17.7g
		すまし汁	脂質	7.1g
		ごはん	炭水化物	61.2g
			食塩相当量	2.8g
		小麦/ 小麦/ 小麦/ えび/ かに/大豆/もも/りんご/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご		
23日 水	牛肉と厚揚げの炒り煮	ほうれん草のわさび和え	エネルギー	357kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	14.1g
		みそ汁	脂質	5.8g
		ごはん	炭水化物	63.8g
			食塩相当量	3.0g
		小麦/ 小麦/大豆/牛肉/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご		
24日 木	かぼちゃコロッケ	五目豆	エネルギー	459kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	11.3g
		みそ汁	脂質	10.4g
		ごはん	炭水化物	82.2g
			食塩相当量	3.5g
		卵/乳/小麦/ 小麦/大豆/もも/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご/トマト		
25日 金	☆お寿司の日		エネルギー	0kcal
			たんぱく質	0.0g
			脂質	0.0g
			炭水化物	0.0g
			食塩相当量	0.0g
26日 土	麻婆豆腐	春巻	エネルギー	470kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	16.1g
		中華スープ	脂質	14.7g
		ごはん	炭水化物	70.5g
			食塩相当量	2.5g
		乳/小麦/ 小麦/ えび/ かに/大豆/鶏肉/豚肉/もも/りんご/ごま		
27日 日	カニクリームコロッケ	フーチャンプル	エネルギー	472kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	11.8g
		みそ汁	脂質	15.1g
		ごはん	炭水化物	74.7g
			食塩相当量	3.4g
		卵/乳/小麦/えび/かに/大豆/鶏肉/ゼラチン/ごま/トマト		

※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。