

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 10月

		朝食		栄養価	
5日 月	卵焼き	ピーマンのおかか炒め	エネルギー	316kcal	
		みそ汁	たんぱく質	10.3g	
		ごはん	脂質	7.5g	
		梅干し	炭水化物	52.9g	
			食塩相当量	3.1g	
	卵/小麦/ 小麦/大豆/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご				
6日 火	ヨーグルト	野菜炒め	エネルギー	341kcal	
		牛乳	たんぱく質	10.5g	
		食パン(マーガリン)	脂質	15.3g	
			炭水化物	44.6g	
			食塩相当量	1.3g	
	乳/小麦/大豆/もも/りんご				
7日 水	ウィンナー	サラダ	エネルギー	403kcal	
		スープ	たんぱく質	13.4g	
		牛乳	脂質	19.6g	
		ロールパン(ジャム)	炭水化物	47.4g	
			食塩相当量	2.5g	
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/りんご				
8日 木	巣ごもり卵	サラダ	エネルギー	396kcal	
		スープ	たんぱく質	15.8g	
		牛乳	脂質	19.8g	
		食パン(マーガリン)	炭水化物	43.1g	
			食塩相当量	2.3g	
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉				
9日 金	焼き魚	酢の物	エネルギー	298kcal	
		みそ汁	たんぱく質	11.7g	
		ごはん	脂質	3.7g	
		梅干し	炭水化物	55.1g	
			食塩相当量	3.4g	
	卵/小麦/ 小麦/大豆/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご				
10日 土	ヨーグルト	マカロニサラダ	エネルギー	380kcal	
		牛乳	たんぱく質	11.3g	
		食パン(マーガリン)	脂質	17.1g	
			炭水化物	49.6g	
			食塩相当量	1.3g	
	卵/乳/小麦/大豆				
11日 日	ハムエッグ	サラダ	エネルギー	416kcal	
		スープ	たんぱく質	19.4g	
		牛乳	脂質	22.4g	
		食パン(ピーナッツ)	炭水化物	39.3g	
			食塩相当量	2.6g	
	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 10月

		昼食	栄養価	
5日 月	ピラフ	ごぼうサラダ	エネルギー	371kcal
		スープ	たんぱく質	9.5g
		漬物	脂質	10.6g
			炭水化物	63.3g
			食塩相当量	2.7g
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ごま			
6日 火	豚肉の生姜焼	擬製豆腐	エネルギー	449kcal
		みそ汁	たんぱく質	17.4g
		ごはん	脂質	15.0g
		漬物	炭水化物	62.8g
			食塩相当量	3.4g
	卵/小麦/ 小麦/大豆/豚肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご			
7日 水	カレーライス	サラダ	エネルギー	418kcal
		漬物	たんぱく質	10.9g
			脂質	12.0g
			炭水化物	70.8g
			食塩相当量	3.1g
	卵/乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉/ごま			
8日 木	そうめん	厚揚げの煮付	エネルギー	409kcal
		栗ごはん	たんぱく質	12.9g
		漬物	脂質	5.5g
			炭水化物	78.5g
			食塩相当量	4.2g
	卵/小麦/ 小麦/ さば/大豆/ 大豆/ さば/ やまいも/ バナナ/ くりんご			
9日 金	鶏肉の唐揚げ おろしポン酢	れんこんサラダ	エネルギー	441kcal
		みそ汁	たんぱく質	18.7g
		ごはん	脂質	14.0g
		漬物	炭水化物	62.9g
			食塩相当量	3.9g
	卵/小麦/ 小麦/大豆/鶏肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご			
10日 土	鯖の塩焼き	じゃが芋の金平	エネルギー	401kcal
		みそ汁	たんぱく質	18.9g
		ごはん	脂質	12.5g
		漬物	炭水化物	59.0g
			食塩相当量	2.9g
	小麦/大豆/さば/ごま			
11日 日	鶏肉の柚子胡椒焼	南瓜の煮物	エネルギー	350kcal
		みそ汁	たんぱく質	18.6g
		ごはん	脂質	4.7g
		漬物	炭水化物	61.1g
			食塩相当量	3.2g
	小麦/ 小麦/大豆/鶏肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご			

※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 10月

		夕食	栄養価	
5日 月	白身魚のカレー天ぷら	白菜の昆布和え	エネルギー	390kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	17.6g
		みそ汁	脂質	8.5g
		ごはん	炭水化物	62.3g
			食塩相当量	3.2g
	小麦/ 卵/ えび/ かに/大豆/ゼラチン			
6日 火	鶏すき煮	小松菜のごま和え	エネルギー	377kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	17.5g
		みそ汁	脂質	6.0g
		ごはん	炭水化物	66.2g
			食塩相当量	3.2g
	小麦/ 小麦/大豆/鶏肉/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
7日 水	赤魚の煮付	切干大根の炒め煮	エネルギー	382kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	19.2g
		みそ汁	脂質	5.3g
		ごはん	炭水化物	65.5g
			食塩相当量	3.3g
	小麦/ 小麦/大豆/もも/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
8日 木	豚肉と茄子のみそ炒め	冷奴	エネルギー	409kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	16.6g
		すまし汁	脂質	9.4g
		ごはん	炭水化物	66.3g
			食塩相当量	2.5g
	小麦/ 小麦/大豆/豚肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
9日 金	牛肉の卵とじ	オクラの梅和え	エネルギー	389kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	14.4g
		みそ汁	脂質	5.1g
		ごはん	炭水化物	72.6g
			食塩相当量	3.9g
	卵/小麦/ 小麦/ えび/ かに/大豆/牛肉/もも/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
10日 土	豚肉と大根の味噌煮	ほうれん草のわさび和え	エネルギー	397kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	16.0g
		かき玉汁	脂質	8.5g
		ごはん	炭水化物	65.2g
			食塩相当量	3.1g
	卵/小麦/ 小麦/ えび/ かに/大豆/豚肉/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
11日 日	コロッケ	枝豆しんじょうの煮物	エネルギー	478kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	11.3g
		みそ汁	脂質	13.1g
		ごはん	炭水化物	79.6g
			食塩相当量	3.4g
	卵/乳/小麦/ 小麦/大豆/さば/牛肉/豚肉/もも/りんご/魚介類/ 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。