

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 10月

	朝食		栄養価	
12日 月	千草焼き	小松菜のお浸し	エネルギー	314kcal
		みそ汁	たんぱく質	11.6g
		ごはん	脂質	5.6g
		梅干し	炭水化物	55.6g
			食塩相当量	3.9g
	卵/乳/小麦/ 小麦/大豆/ 大豆/ くさば/ バナナ/ りんご			
13日 火	ハムステーキ	野菜炒め	エネルギー	374kcal
		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	46.1g
			食塩相当量	2.6g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/ゼラチン			
14日 水	ヨーグルト	スパゲティサラダ	エネルギー	407kcal
		牛乳	たんぱく質	12.3g
		ロールパン(ジャム)	脂質	14.2g
			炭水化物	61.2g
			食塩相当量	1.2g
	卵/乳/小麦/大豆/もも/りんご			
15日 木	目玉焼	野菜炒め	エネルギー	366kcal
		スープ	たんぱく質	14.3g
		牛乳	脂質	20.2g
		食パン(マーガリン)	炭水化物	35.6g
			食塩相当量	2.5g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉			
16日 金	焼き魚	がんもの煮物	エネルギー	267kcal
		みそ汁	たんぱく質	6.9g
		ごはん	脂質	2.6g
		梅干し	炭水化物	54.6g
			食塩相当量	3.6g
	小麦/ 小麦/大豆/さけ/ 大豆/ くさば/ バナナ/ りんご			
17日 土	ベーコンソテー	サラダ	エネルギー	333kcal
		スープ	たんぱく質	10.5g
		牛乳	脂質	17.9g
		食パン(マーガリン)	炭水化物	37.1g
			食塩相当量	2.3g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉			
18日 日	スクランブルエッグ	サラダ	エネルギー	381kcal
		スープ	たんぱく質	16.1g
		牛乳	脂質	19.5g
		食パン(ピーナッツ)	炭水化物	40.3g
			食塩相当量	2.2g
	卵/乳/小麦/落花生/大豆/鶏肉/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。

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 10月

	昼食		栄養価	
12日 月	肉じゃが	玉子焼き	エネルギー	421kcal
		みそ汁	たんぱく質	15.1g
		ごはん	脂質	10.7g
		漬物	炭水化物	69.1g
			食塩相当量	3.8g
卵/小麦/ 小麦/大豆/豚肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご				
13日 火	ひじき散らし寿司	里芋の煮物	エネルギー	315kcal
		すまし汁	たんぱく質	12.9g
			脂質	2.8g
			炭水化物	60.3g
			食塩相当量	2.8g
卵/小麦/えび/ 小麦/ えび/ かに/大豆/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご				
14日 水	みそラーメン	杏仁豆腐	エネルギー	438kcal
		ふりかけごはん	たんぱく質	16.4g
		漬物	脂質	6.1g
			炭水化物	82.8g
			食塩相当量	3.8g
卵/乳/小麦/ 卵/ 小麦/ えび/ かに/大豆/さば/鶏肉/豚肉/ごま				
15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				
16日 金	天ぷら盛合せ	高野豆腐の煮物	エネルギー	399kcal
		赤だし	たんぱく質	15.9g
		ごはん	脂質	9.0g
		漬物	炭水化物	64.7g
			食塩相当量	2.9g
小麦/えび/ 卵/ 小麦/大豆/いか/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご				
17日 土	鶏肉のみぞれ煮	フーチャンプル	エネルギー	406kcal
		ごはん	たんぱく質	20.8g
		みそ汁	脂質	8.7g
		漬物	炭水化物	63.4g
			食塩相当量	4.6g
卵/小麦/ 小麦/ えび/ かに/大豆/鶏肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご				
18日 日	海老と野菜の塩炒め	焼餃子	エネルギー	390kcal
		みそ汁	たんぱく質	16.9g
		ごはん	脂質	7.8g
		漬物	炭水化物	65.0g
			食塩相当量	3.1g
卵/乳/小麦/えび/ 小麦/大豆/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。

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 10月

	夕食		栄養価	
12日 月	牛肉のしぐれ煮	インゲンのピーナツ和え	エネルギー	347kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	12.3g
		みそ汁	脂質	3.7g
		ごはん	炭水化物	69.2g
			食塩相当量	2.9g
	小麦/落花生/ 小麦/大豆/牛肉/もも/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
13日 火	煮込みハンバーグ	ビーフンサラダ	エネルギー	462kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	14.0g
		スープ	脂質	11.8g
		ごはん	炭水化物	78.0g
			食塩相当量	3.6g
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/トマト			
14日 水	アジフライ	大根サラダ	エネルギー	503kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	17.1g
		みそ汁	脂質	21.7g
		ごはん	炭水化物	62.0g
			食塩相当量	3.0g
	卵/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/りんご			
15日 木	豆腐の肉味噌あんかけ	春雨サラダ	エネルギー	537kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	16.5g
		かき玉汁	脂質	18.0g
		ごはん	炭水化物	77.3g
			食塩相当量	3.9g
	卵/小麦/ 小麦/ えび/ かに/大豆/鶏肉/豚肉/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
16日 金	おでん	焼売	エネルギー	392kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	14.2g
		ごはん	脂質	8.1g
		漬物	炭水化物	67.0g
			食塩相当量	2.6g
	卵/小麦/えび/かに/ 卵/ 小麦/ えび/ かに/大豆/鶏肉/豚肉/もも/りんご/ゼラチン/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
17日 土	豚肉と厚揚げの旨煮	枝豆サラダ	エネルギー	473kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	20.1g
		みそ汁	脂質	14.2g
		ごはん	炭水化物	69.6g
			食塩相当量	3.1g
	卵/小麦/ 小麦/大豆/豚肉/もも/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
18日 日	メンチカツ	白菜の煮浸し	エネルギー	461kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	12.1g
		みそ汁	脂質	13.0g
		ごはん	炭水化物	75.5g
			食塩相当量	3.7g
	乳/小麦/ 小麦/ えび/ かに/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご/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。