

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 10月

		朝食		栄養価	
19日 月	卵焼き	インゲンの炒り煮	エネルギー	332kcal	
		ごはん	たんぱく質	11.1g	
		みそ汁	脂質	7.6g	
		梅干し	炭水化物	55.6g	
			食塩相当量	3.7g	
	卵/小麦/ 卵/ 乳/ 小麦/ へび/ かに/大豆/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご				
20日 火	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				
21日 水	ベーコンエッグ	サラダ	エネルギー	388kcal	
		スープ	たんぱく質	15.6g	
		牛乳	脂質	16.8g	
		ロールパン(ジャム)	炭水化物	46.5g	
			食塩相当量	2.4g	
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/りんご/ごま				
22日 木	ウィンナー	サラダ	エネルギー	407kcal	
		スープ	たんぱく質	13.3g	
		牛乳	脂質	22.3g	
		食パン(マーガリン)	炭水化物	43.2g	
			食塩相当量	2.5g	
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ごま				
23日 金	焼き魚	酢の物	エネルギー	359kcal	
		みそ汁	たんぱく質	17.0g	
		ごはん	脂質	10.3g	
		梅干し	炭水化物	53.9g	
			食塩相当量	3.3g	
	小麦/大豆/さば				
24日 土	ヨーグルト	サラダ	エネルギー	343kcal	
		牛乳	たんぱく質	11.0g	
		食パン(マーガリン)	脂質	15.4g	
			炭水化物	44.7g	
			食塩相当量	1.2g	
	卵/乳/小麦/大豆/もも/りんご				
25日 日	オムレツ	肉団子	エネルギー	412kcal	
		スープ	たんぱく質	17.5g	
		牛乳	脂質	19.2g	
		食パン(ピーナッツ)	炭水化物	46.1g	
			食塩相当量	2.7g	
	卵/乳/小麦/落花生/大豆/鶏肉/豚肉/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	
19日 月	カレーライス	サラダ	エネルギー	428kcal
		漬物	たんぱく質	11.4g
			脂質	13.1g
			炭水化物	70.5g
			食塩相当量	3.0g
	乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉/ごま			
20日 火	山形の芋煮	なすの田楽	エネルギー	380kcal
		ごはん	たんぱく質	11.1g
		漬物	脂質	5.7g
			炭水化物	71.7g
			食塩相当量	3.2g
	小麦/ 小麦/大豆/牛肉/ごま/魚介類/ 大豆/ さま/ バナナ/ くりんご/ナス			
21日 水	酢鶏	冷奴	エネルギー	457kcal
		中華スープ	たんぱく質	17.7g
		ごはん	脂質	11.6g
		漬物	炭水化物	72.1g
			食塩相当量	2.5g
	卵/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/ごま			
22日 木	オムライス	サラダ	エネルギー	465kcal
		スープ	たんぱく質	13.2g
		漬物	脂質	18.4g
			炭水化物	64.5g
			食塩相当量	3.4g
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/トマト			
23日 金	カレーうどん	卵豆腐	エネルギー	423kcal
		ふりかけごはん	たんぱく質	12.6g
		漬物	脂質	10.2g
			炭水化物	74.0g
			食塩相当量	3.8g
	卵/乳/小麦/ 小麦/ さま/大豆/さま/やまいも/鶏肉/豚肉/ 大豆/ さま/ バナナ/ くりんご			
24日 土	カニ玉 あんかけ	春巻	エネルギー	409kcal
		中華スープ	たんぱく質	12.5g
		ごはん	脂質	11.3g
		漬物	炭水化物	65.1g
			食塩相当量	2.9g
	卵/乳/小麦/かに/ 小麦/ えび/ かに/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/りんご/ゼラチン/ごま/ 大豆/ さま/ バナナ/ くりんご			
25日 日	鶏肉と野菜の焼き浸し	キャベツのナムル	エネルギー	387kcal
		みそ汁	たんぱく質	15.0g
		ごはん	脂質	10.3g
		漬物	炭水化物	60.6g
			食塩相当量	3.5g
	小麦/ 小麦/大豆/鶏肉/ごま/ 大豆/ さま/ バナナ/ くりんご/ナス			

※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	
19日 月	さわらの柚子みそ焼	卵とじ	エネルギー	396kcal
		フルーツ(パイン)	たんぱく質	20.7g
		すまし汁	脂質	8.3g
		ごはん	炭水化物	61.7g
			食塩相当量	3.0g
	卵/小麦/ 小麦/大豆/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
20日 火	豆腐ハンバーグ 中華あんかけ	オクラの生姜和え	エネルギー	394kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	14.1g
		みそ汁	脂質	6.6g
		ごはん	炭水化物	70.9g
			食塩相当量	4.0g
	卵/乳/小麦/ 乳/ 小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/もも/りんご/ゼラチン/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
21日 水	肉じゃが	切干大根サラダ	エネルギー	457kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	15.5g
		みそ汁	脂質	11.3g
		ごはん	炭水化物	78.1g
			食塩相当量	3.9g
	卵/乳/小麦/ 小麦/大豆/豚肉/もも/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
22日 木	☆うな丼	インゲンのごま味噌和え	エネルギー	555kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	28.9g
		すまし汁	脂質	22.0g
		漬物	炭水化物	64.4g
			食塩相当量	4.0g
	卵/小麦/ えび/ かに/大豆/ごま			
23日 金	焼肉	ほうれん草の白和え	エネルギー	386kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	14.0g
		みそ汁	脂質	6.6g
		ごはん	炭水化物	70.3g
			食塩相当量	4.2g
	小麦/ 小麦/大豆/牛肉/豚肉/もも/りんご/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
24日 土	カニクリームコロッケ	金平れんこん	エネルギー	458kcal
		フルーツ(パイン)	たんぱく質	8.7g
		みそ汁	脂質	13.2g
		ごはん	炭水化物	78.2g
			食塩相当量	3.1g
	卵/乳/小麦/えび/かに/ 小麦/大豆/鶏肉/ゼラチン/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
25日 日	白身魚の南蛮漬け	がんもの煮物	エネルギー	392kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	18.1g
		すまし汁	脂質	5.2g
		ごはん	炭水化物	68.7g
			食塩相当量	3.0g
	小麦/ 小麦/大豆/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。