

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 9月

		朝食		栄養価	
7日 月	卵焼き	インゲンの炒り煮	エネルギー	333kcal	
		ごはん	たんぱく質	11.2g	
		みそ汁	脂質	7.6g	
		梅干し	炭水化物	55.9g	
			食塩相当量	3.7g	
	卵/小麦/〈卵/〈乳/〈小麦/〈えび/〈かに/大豆/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご				
8日 火	ハムステーキ	野菜炒め	エネルギー	376kcal	
		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	46.8g	
			食塩相当量	2.6g	
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/ゼラチン				
9日 水	ヨーグルト	マカロニサラダ	エネルギー	406kcal	
		牛乳	たんぱく質	12.2g	
		ロールパン(ジャム)	脂質	14.2g	
			炭水化物	61.0g	
			食塩相当量	1.2g	
	卵/乳/小麦/大豆/もも/りんご				
10日 木	目玉焼	サラダ	エネルギー	350kcal	
		スープ	たんぱく質	14.9g	
		牛乳	脂質	18.2g	
		食パン(マーガリン)	炭水化物	35.6g	
			食塩相当量	2.1g	
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/ごま				
11日 金	焼き魚	ほうれん草のごま和え	エネルギー	241kcal	
		ごはん	たんぱく質	6.3g	
		みそ汁	脂質	1.6g	
		梅干し	炭水化物	51.6g	
			食塩相当量	3.3g	
	小麦/大豆/さけ/ごま				
12日 土	ウィンナー	サラダ	エネルギー	380kcal	
		スープ	たんぱく質	12.4g	
		牛乳	脂質	22.9g	
		食パン(マーガリン)	炭水化物	36.2g	
			食塩相当量	2.5g	
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉				
13日 日	ヨーグルト	サラダ	エネルギー	373kcal	
		牛乳	たんぱく質	13.6g	
		食パン(ピーナッツ)	脂質	15.9g	
			炭水化物	48.5g	
			食塩相当量	1.2g	
	卵/乳/小麦/落花生/大豆/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。