

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 9月

	朝食		栄養価	
14日 月	千草焼き	がんもの煮物	エネルギー	342kcal
		ごはん	たんぱく質	12.6g
		みそ汁	脂質	7.0g
		梅干し	炭水化物	58.0g
			食塩相当量	4.3g
	卵/乳/小麦/ 小麦/大豆/ 大豆/ 干ば/ 干ばナ/ 干ばご			
15日 火	ハムエッグ	サラダ	エネルギー	410kcal
		スープ	たんぱく質	16.7g
		牛乳	脂質	21.0g
		食パン(マーガリン)	炭水化物	42.4g
			食塩相当量	2.4g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉			
16日 水	オムレツ	肉団子	エネルギー	396kcal
		スープ	たんぱく質	15.3g
		牛乳	脂質	14.5g
		ロールパン(ジャム)	炭水化物	53.3g
			食塩相当量	2.6g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/りんご/ごま/トマト			
17日 木	スクランブルエッグ	サラダ	エネルギー	346kcal
		スープ	たんぱく質	13.1g
		牛乳	脂質	17.7g
		食パン(マーガリン)	炭水化物	38.1g
			食塩相当量	2.2g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/ごま/トマト			
18日 金	焼き魚	ピーマンのおかか炒め	エネルギー	299kcal
		ごはん	たんぱく質	11.6g
		みそ汁	脂質	4.7g
		梅干し	炭水化物	53.1g
			食塩相当量	3.2g
	小麦/ 小麦/大豆/ごま/ 大豆/ 干ば/ 干ばナ/ 干ばご			
19日 土	ヨーグルト	スパゲティサラダ	エネルギー	382kcal
		牛乳	たんぱく質	11.4g
		食パン(マーガリン)	脂質	17.2g
			炭水化物	49.9g
			食塩相当量	1.3g
	卵/乳/小麦/大豆/もも/りんご			
20日 日	ベーコンエッグ	サラダ	エネルギー	400kcal
		スープ	たんぱく質	18.4g
		牛乳	脂質	21.2g
		食パン(ピーナッツ)	炭水化物	38.8g
			食塩相当量	2.5g
	卵/乳/小麦/落花生/大豆/鶏肉/豚肉/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。