

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。