

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 9月

昼食		栄養価	
7日 月	豚丼	酢みそ和え	エネルギー 422kcal
		みそ汁	たんぱく質 17.3g
		漬物	脂質 10.6g
			炭水化物 66.0g
			食塩相当量 3.4g
	卵/小麦/ 小麦/ へび/ かに/大豆/豚肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご		
8日 火	白身魚フライ	ひじきの炒め煮	エネルギー 456kcal
		みそ汁	たんぱく質 18.7g
		ごはん	脂質 15.4g
		漬物	炭水化物 62.5g
			食塩相当量 3.4g
	卵/小麦/ 小麦/ へび/ かに/大豆/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご		
9日 水	カレーライス	サラダ	エネルギー 432kcal
		漬物	たんぱく質 10.7g
			脂質 13.7g
			炭水化物 70.9g
			食塩相当量 3.2g
	卵/乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉		
10日 木	きつねうどん	オクラの梅和え	エネルギー 387kcal
		ふりかけごはん	たんぱく質 11.7g
			脂質 5.3g
			炭水化物 75.1g
			食塩相当量 3.1g
	卵/乳/小麦/ 小麦/ へび/ かに/ そば/大豆/さば/鶏肉/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご		
11日 金	ササミフライ	枝豆サラダ	エネルギー 433kcal
		みそ汁	たんぱく質 21.1g
		ごはん	脂質 10.6g
		漬物	炭水化物 66.5g
			食塩相当量 3.3g
	卵/小麦/大豆/鶏肉/りんご/ごま/トマト		
12日 土	赤魚の煮付	小松菜の辛子和え	エネルギー 323kcal
		みそ汁	たんぱく質 18.6g
		ごはん	脂質 3.6g
		漬物	炭水化物 55.0g
			食塩相当量 3.1g
	小麦/ 小麦/大豆/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご		
13日 日	木の葉丼	ブロッコリーのおかか和え	エネルギー 356kcal
		すまし汁	たんぱく質 15.2g
		漬物	脂質 6.7g
			炭水化物 60.7g
			食塩相当量 3.4g
	卵/小麦/ 小麦/大豆/ 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。