

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 9月

	昼食		栄養価	
14日 月	和風おろしとんかつ	冬瓜の煮物	エネルギー	500kcal
		みそ汁	たんぱく質	18.6g
		ごはん	脂質	18.4g
		漬物	炭水化物	67.1g
			食塩相当量	3.5g
	卵/小麦/ 小麦/大豆/豚肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご			
15日 火	カレーライス	サラダ	エネルギー	435kcal
		漬物	たんぱく質	10.8g
			脂質	14.1g
			炭水化物	70.7g
			食塩相当量	3.2g
	卵/乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉			
16日 水	天ぷら盛合せ	枝豆しんじょうの煮物	エネルギー	431kcal
		赤だし	たんぱく質	16.8g
		ごはん	脂質	11.6g
		漬物	炭水化物	65.8g
			食塩相当量	3.2g
	卵/小麦/えび/ 卵/ 小麦/大豆/さば/豚肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご			
17日 木	散らし寿司	なすの田楽	エネルギー	334kcal
		すまし汁	たんぱく質	13.0g
			脂質	5.3g
			炭水化物	59.0g
			食塩相当量	2.7g
	卵/小麦/えび/ 小麦/ えび/ かに/大豆/鶏肉/ごま/魚介類/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご/ナス			
18日 金	焼そば	みそ汁	エネルギー	368kcal
		ふりかけごはん	たんぱく質	12.0g
		漬物	脂質	6.4g
			炭水化物	68.5g
			食塩相当量	3.6g
	小麦/えび/ えび/ かに/大豆/鶏肉/豚肉/もも/りんご			
19日 土	牛肉の味噌炒め	切干大根の炒め煮	エネルギー	369kcal
		みそ汁	たんぱく質	12.8g
		ごはん	脂質	6.2g
		漬物	炭水化物	66.6g
			食塩相当量	3.9g
	乳/小麦/ 小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご			
20日 日	とり天	春雨の酢の物	エネルギー	419kcal
		みそ汁	たんぱく質	19.2g
		ごはん	脂質	8.7g
		漬物	炭水化物	67.3g
			食塩相当量	3.4g
	卵/小麦/ 小麦/ えび/ かに/大豆/鶏肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご			

※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。