

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 9月

	昼食		栄養価	
21日 月	ケチャップライス	サラダ	エネルギー	371kcal
		スープ	たんぱく質	9.1g
		漬物	脂質	11.4g
			炭水化物	60.9g
			食塩相当量	2.9g
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/トマト			
22日 火	肉じゃが	冷奴	エネルギー	393kcal
		みそ汁	たんぱく質	16.2g
		ごはん	脂質	7.8g
		漬物	炭水化物	68.1g
			食塩相当量	3.5g
	小麦/ 小麦/大豆/豚肉/ 大豆/ さま/ バナナ/ りんご			
23日 水	油淋鶏（ユリソチー）	里芋の煮物	エネルギー	434kcal
		みそ汁	たんぱく質	16.6g
		ごはん	脂質	11.6g
		漬物	炭水化物	66.6g
			食塩相当量	4.0g
	小麦/ 小麦/大豆/鶏肉/ごま/ 大豆/ さま/ バナナ/ りんご			
24日 木	カレーライス	サラダ	エネルギー	421kcal
		漬物	たんぱく質	11.0g
			脂質	12.4g
			炭水化物	70.6g
			食塩相当量	3.1g
	卵/乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉/ごま			
25日 金	白身魚の磯辺揚げ	がんもの煮物	エネルギー	408kcal
		みそ汁	たんぱく質	19.2g
		ごはん	脂質	10.8g
		漬物	炭水化物	59.4g
			食塩相当量	3.5g
	小麦/ 卵/ 小麦/ えび/ かに/大豆/ 大豆/ さま/ バナナ/ りんご			
26日 土	鶏肉の塩麴焼き	茄子の煮浸し	エネルギー	373kcal
		かき玉汁	たんぱく質	17.5g
		ごはん	脂質	9.4g
		漬物	炭水化物	55.4g
			食塩相当量	2.5g
	卵/小麦/ 小麦/大豆/鶏肉/ 大豆/ さま/ バナナ/ りんご/ナス			
27日 日	チャンポン麺	杏仁豆腐	エネルギー	440kcal
		ふりかけごはん	たんぱく質	14.2g
		漬物	脂質	8.3g
			炭水化物	80.1g
			食塩相当量	5.1g
	乳/小麦/ 卵/ 小麦/ えび/ かに/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/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。