

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 10月

		昼食		栄養価	
5日 月	ピラフ	ごぼうサラダ	エネルギー	371kcal	
		スープ	たんぱく質	9.5g	
		漬物	脂質	10.6g	
			炭水化物	63.3g	
			食塩相当量	2.7g	
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ごま				
6日 火	豚肉の生姜焼	擬製豆腐	エネルギー	449kcal	
		みそ汁	たんぱく質	17.4g	
		ごはん	脂質	15.0g	
		漬物	炭水化物	62.8g	
			食塩相当量	3.4g	
	卵/小麦/ 小麦/大豆/豚肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご				
7日 水	カレーライス	サラダ	エネルギー	418kcal	
		漬物	たんぱく質	10.9g	
			脂質	12.0g	
			炭水化物	70.8g	
			食塩相当量	3.1g	
	卵/乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉/ごま				
8日 木	そうめん	厚揚げの煮付	エネルギー	409kcal	
		栗ごはん	たんぱく質	12.9g	
		漬物	脂質	5.5g	
			炭水化物	78.5g	
			食塩相当量	4.2g	
	卵/小麦/ 小麦/ さば/大豆/ 大豆/ さば/ やまいも/ バナナ/ くりんご				
9日 金	鶏肉の唐揚げ おろしポン酢	れんこんサラダ	エネルギー	441kcal	
		みそ汁	たんぱく質	18.7g	
		ごはん	脂質	14.0g	
		漬物	炭水化物	62.9g	
			食塩相当量	3.9g	
	卵/小麦/ 小麦/大豆/鶏肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご				
10日 土	鯖の塩焼き	じゃが芋の金平	エネルギー	401kcal	
		みそ汁	たんぱく質	18.9g	
		ごはん	脂質	12.5g	
		漬物	炭水化物	59.0g	
			食塩相当量	2.9g	
	小麦/大豆/さば/ごま				
11日 日	鶏肉の柚子胡椒焼	南瓜の煮物	エネルギー	350kcal	
		みそ汁	たんぱく質	18.6g	
		ごはん	脂質	4.7g	
		漬物	炭水化物	61.1g	
			食塩相当量	3.2g	
	小麦/ 小麦/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。