

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 10月

	昼食		栄養価	
12日 月	肉じゃが	玉子焼き	エネルギー	421kcal
		みそ汁	たんぱく質	15.1g
		ごはん	脂質	10.7g
		漬物	炭水化物	69.1g
			食塩相当量	3.8g
	卵/小麦/ 小麦/大豆/豚肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
13日 火	ひじき散らし寿司	里芋の煮物	エネルギー	315kcal
		すまし汁	たんぱく質	12.9g
			脂質	2.8g
			炭水化物	60.3g
			食塩相当量	2.8g
	卵/小麦/えび/ 小麦/ えび/ かに/大豆/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
14日 水	みそラーメン	杏仁豆腐	エネルギー	438kcal
		ふりかけごはん	たんぱく質	16.4g
		漬物	脂質	6.1g
			炭水化物	82.8g
			食塩相当量	3.8g
	卵/乳/小麦/ 卵/ 小麦/ えび/ かに/大豆/さば/鶏肉/豚肉/ごま			
15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			
16日 金	天ぷら盛合せ	高野豆腐の煮物	エネルギー	399kcal
		赤だし	たんぱく質	15.9g
		ごはん	脂質	9.0g
		漬物	炭水化物	64.7g
			食塩相当量	2.9g
	小麦/えび/ 卵/ 小麦/大豆/いか/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
17日 土	鶏肉のみぞれ煮	フーチャンプル	エネルギー	406kcal
		ごはん	たんぱく質	20.8g
		みそ汁	脂質	8.7g
		漬物	炭水化物	63.4g
			食塩相当量	4.6g
	卵/小麦/ 小麦/ えび/ かに/大豆/鶏肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
18日 日	海老と野菜の塩炒め	焼餃子	エネルギー	390kcal
		みそ汁	たんぱく質	16.9g
		ごはん	脂質	7.8g
		漬物	炭水化物	65.0g
			食塩相当量	3.1g
	卵/乳/小麦/えび/ 小麦/大豆/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま/ 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。