

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 9月

		夕食	栄養価	
7日 月	肉団子の 甘酢あんかけ	冷奴	エネルギー	431kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	12.9g
		中華スープ	脂質	10.4g
		ごはん	炭水化物	72.7g
			食塩相当量	2.5g
	卵/乳/小麦/ 小麦/ 小麦/ かに/大豆/鶏肉/豚肉/もも/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
8日 火	鶏肉の山椒焼	じゃが芋の金平	エネルギー	371kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	18.5g
		みそ汁	脂質	5.5g
		ごはん	炭水化物	65.2g
			食塩相当量	2.8g
	小麦/ 小麦/大豆/鶏肉/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
9日 水	鯖の塩焼き	高野豆腐の煮物	エネルギー	422kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	20.8g
		みそ汁	脂質	12.7g
		ごはん	炭水化物	61.4g
			食塩相当量	2.9g
	小麦/ 小麦/大豆/さば/もも/りんご/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
10日 木	コロッケ	金平れんこん	エネルギー	460kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	8.8g
		すまし汁	脂質	11.5g
		ごはん	炭水化物	81.0g
			食塩相当量	2.3g
	卵/乳/小麦/ 小麦/大豆/牛肉/もも/魚介類/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
11日 金	厚揚げとエビの 中華炒め	玉子焼き	エネルギー	392kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	16.7g
		中華スープ	脂質	9.1g
		ごはん	炭水化物	62.3g
			食塩相当量	2.9g
	卵/小麦/えび/ 小麦/ 小麦/ かに/大豆/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
12日 土	肉じゃが	卵豆腐	エネルギー	396kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	15.0g
		みそ汁	脂質	7.2g
		ごはん	炭水化物	71.0g
			食塩相当量	3.8g
	卵/小麦/ 小麦/大豆/さば/豚肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
13日 日	豚肉の葱炒め	焼餃子	エネルギー	478kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	17.4g
		みそ汁	脂質	14.8g
		ごはん	炭水化物	69.3g
			食塩相当量	3.9g
	卵/乳/小麦/ 小麦/ 小麦/ かに/大豆/牛肉/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。