

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 9月

	夕食		栄養価	
14日 月	照りマヨハンバーグ	南瓜の煮物	エネルギー	499kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	15.8g
		みそ汁	脂質	14.9g
		ごはん	炭水化物	78.5g
			食塩相当量	4.0g
	卵/乳/小麦/ 小麦/大豆/牛肉/鶏肉/もも/りんご/ごま/ 大豆/ さま/ バナナ/ りんご			
15日 火	白身魚のおろし煮	白菜のゆず風味和え	エネルギー	357kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	17.2g
		かき玉汁	脂質	3.2g
		ごはん	炭水化物	65.3g
			食塩相当量	2.5g
	卵/小麦/ 小麦/大豆/もも/りんご/ 大豆/ さま/ バナナ/ りんご			
16日 水	牛肉と卵の旨煮	オクラのごま和え	エネルギー	340kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	12.3g
		中華スープ	脂質	4.9g
		ごはん	炭水化物	64.1g
			食塩相当量	2.1g
	卵/小麦/ 小麦/ えび/ かに/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ごま/ 大豆/ さま/ バナナ/ りんご			
17日 木	タンドリーチキン	ビーフンサラダ	エネルギー	378kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	17.5g
		スープ	脂質	5.7g
		ごはん	炭水化物	66.9g
			食塩相当量	1.8g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/ごま/トマト			
18日 金	メンチカツ	卵とじ	エネルギー	482kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	14.3g
		みそ汁	脂質	14.6g
		ごはん	炭水化物	74.8g
			食塩相当量	3.4g
	卵/乳/小麦/ 卵/ 小麦/ えび/ かに/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ごま/ 大豆/ さま/ バナナ/ りんご/トマト			
19日 土	おでん	小松菜のピーナツ和え	エネルギー	353kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	12.5g
		ごはん	脂質	6.1g
		漬物	炭水化物	63.8g
			食塩相当量	2.5g
	卵/小麦/落花生/ 卵/ 乳/ 小麦/ えび/ かに/大豆/もも/ 大豆/ さま/ バナナ/ りんご			
20日 日	豚肉のポン酢炒め	焼売	エネルギー	435kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	16.9g
		みそ汁	脂質	11.8g
		ごはん	炭水化物	68.5g
			食塩相当量	3.2g
	卵/小麦/えび/かに/ 乳/大豆/鶏肉/豚肉/ゼラチン			

※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。