

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 9月

		夕食	栄養価	
21日 月	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ	れんこんサラダ	エネルギー	431kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	13.4g
		みそ汁	脂質	9.0g
		ごはん	炭水化物	75.7g
			食塩相当量	3.9g
	卵/小麦/ 小麦/ 小麦/大豆/さば/牛肉/鶏肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご			
22日 火	さわらの柚子胡椒焼	白菜の煮浸し	エネルギー	375kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	17.7g
		すまし汁	脂質	7.1g
		ごはん	炭水化物	61.2g
			食塩相当量	2.8g
	小麦/ 小麦/ 小麦/ えび/ かに/大豆/もも/りんご/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご			
23日 水	牛肉と厚揚げの炒り煮	ほうれん草のわさび和え	エネルギー	357kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	14.1g
		みそ汁	脂質	5.8g
		ごはん	炭水化物	63.8g
			食塩相当量	3.0g
	小麦/ 小麦/大豆/牛肉/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご			
24日 木	かぼちゃコロッケ	五目豆	エネルギー	459kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	11.3g
		みそ汁	脂質	10.4g
		ごはん	炭水化物	82.2g
			食塩相当量	3.5g
	卵/乳/小麦/ 小麦/大豆/もも/ 大豆/ さば/ バナナ/ くりんご/トマト			
25日 金	☆お寿司の日		エネルギー	0kcal
			たんぱく質	0.0g
			脂質	0.0g
			炭水化物	0.0g
			食塩相当量	0.0g
26日 土	麻婆豆腐	春巻	エネルギー	470kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	16.1g
		中華スープ	脂質	14.7g
		ごはん	炭水化物	70.5g
			食塩相当量	2.5g
	乳/小麦/ 小麦/ えび/ かに/大豆/鶏肉/豚肉/もも/りんご/ごま			
27日 日	カニクリームコロッケ	フーチャンプル	エネルギー	472kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	11.8g
		みそ汁	脂質	15.1g
		ごはん	炭水化物	74.7g
			食塩相当量	3.4g
	卵/乳/小麦/えび/かに/大豆/鶏肉/ゼラチン/ごま/トマト			

※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。