

週間献立表

【プレジール豊中 御中】

2026年 10月

		夕食	栄養価	
5日 月	白身魚のカレー天ぷら	白菜の昆布和え	エネルギー	390kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	17.6g
		みそ汁	脂質	8.5g
		ごはん	炭水化物	62.3g
			食塩相当量	3.2g
	小麦/ 卵/ えび/ かに/大豆/ゼラチン			
6日 火	鶏すき煮	小松菜のごま和え	エネルギー	377kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	17.5g
		みそ汁	脂質	6.0g
		ごはん	炭水化物	66.2g
			食塩相当量	3.2g
	小麦/ 小麦/大豆/鶏肉/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
7日 水	赤魚の煮付	切干大根の炒め煮	エネルギー	382kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	19.2g
		みそ汁	脂質	5.3g
		ごはん	炭水化物	65.5g
			食塩相当量	3.3g
	小麦/ 小麦/大豆/もも/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
8日 木	豚肉と茄子のみそ炒め	冷奴	エネルギー	409kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	16.6g
		すまし汁	脂質	9.4g
		ごはん	炭水化物	66.3g
			食塩相当量	2.5g
	小麦/ 小麦/大豆/豚肉/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
9日 金	牛肉の卵とじ	オクラの梅和え	エネルギー	389kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	14.4g
		みそ汁	脂質	5.1g
		ごはん	炭水化物	72.6g
			食塩相当量	3.9g
	卵/小麦/ 小麦/ えび/ かに/大豆/牛肉/もも/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
10日 土	豚肉と大根の味噌煮	ほうれん草のわさび和え	エネルギー	397kcal
		フルーツ(パイナップル)	たんぱく質	16.0g
		かき玉汁	脂質	8.5g
		ごはん	炭水化物	65.2g
			食塩相当量	3.1g
	卵/小麦/ 小麦/ えび/ かに/大豆/豚肉/ごま/ 大豆/ さば/ バナナ/ りんご			
11日 日	コロッケ	枝豆しんじょうの煮物	エネルギー	478kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	11.3g
		みそ汁	脂質	13.1g
		ごはん	炭水化物	79.6g
			食塩相当量	3.4g
	卵/乳/小麦/ 小麦/大豆/さば/牛肉/豚肉/もも/りんご/魚介類/ 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。