週間献立表

【プレジール豊中　御中】　　2026年 11月

	朝食		栄養価	
2日 月	卵焼き	ピーマンのおかか炒め	エネルギー	315kcal
		みそ汁	たんぱく質	10.3g
		ごはん	脂質	7.5g
		梅干し	炭水化物	52.5g
			食塩相当量	3.1g
	卵/小麦/〈小麦/大豆/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
3日 火	目玉焼	サラダ	エネルギー	401kcal
		スープ	たんぱく質	15.5g
		牛乳	脂質	20.8g
		食パン(マーガリン)	炭水化物	42.1g
			食塩相当量	2.4g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉			
4日 水	ヨーグルト	マカロニサラダ	エネルギー	404kcal
		牛乳	たんぱく質	12.2g
		ロールパン(ジャム)	脂質	14.2g
			炭水化物	60.5g
			食塩相当量	1.2g
	卵/乳/小麦/大豆/りんご			
5日 木	ベーコンソテー	サラダ	エネルギー	320kcal
		スープ	たんぱく質	10.3g
		牛乳	脂質	16.1g
		食パン(マーガリン)	炭水化物	37.5g
			食塩相当量	2.4g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/ごま			
6日 金	焼き魚	じゃが芋の金平	エネルギー	323kcal
		みそ汁	たんぱく質	11.8g
		ごはん	脂質	5.0g
		梅干し	炭水化物	59.5g
			食塩相当量	3.5g
	小麦/〈小麦/大豆/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
7日 土	ハムエッグ	サラダ	エネルギー	371kcal
		スープ	たんぱく質	15.9g
		牛乳	脂質	19.4g
		食パン(マーガリン)	炭水化物	37.0g
			食塩相当量	2.6g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/ごま			
8日 日	ヨーグルト	野菜炒め	エネルギー	383kcal
		牛乳	たんぱく質	13.6g
		食パン(ピーナッツ)	脂質	17.1g
			炭水化物	49.0g
			食塩相当量	1.3g
	乳/小麦/落花生/大豆/もも/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。

ウオクニ株式会社

週間献立表

【プレジール豊中　御中】　　2026年 11月

	昼食		栄養価	
2日 月	豚肉の葱炒め	冷奴	エネルギー	411kcal
		みそ汁	たんぱく質	17.7g
		ごはん	脂質	13.1g
		漬物	炭水化物	56.5g
			食塩相当量	3.5g
	乳/小麦/〈小麦/〈えび/〈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			
3日 火	散らし寿司	枝豆しんじょうの煮物	エネルギー	327kcal
		すまし汁	たんぱく質	13.9g
			脂質	3.2g
			炭水化物	61.0g
			食塩相当量	2.9g
	卵/小麦/えび/〈小麦/〈えび/〈かに/大豆/さば/鶏肉/豚肉/魚介類/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
4日 水	油淋鶏（ユーリンチー）	ほうれん草のごま和え	エネルギー	421kcal
		みそ汁	たんぱく質	17.3g
		ごはん	脂質	12.7g
		漬物	炭水化物	61.0g
			食塩相当量	3.5g
	小麦/〈小麦/大豆/鶏肉/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
5日 木	カレーライス	サラダ	エネルギー	435kcal
		漬物	たんぱく質	10.8g
			脂質	14.1g
			炭水化物	70.7g
			食塩相当量	3.2g
	卵/乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉			
6日 金	きつねうどん	擬製豆腐	エネルギー	444kcal
		ふりかけごはん	たんぱく質	15.1g
		漬物	脂質	8.8g
			炭水化物	78.0g
			食塩相当量	4.0g
	卵/乳/小麦/〈小麦/〈えび/〈かに/〈そば/大豆/さば/鶏肉/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
7日 土	鯖の塩焼き	南瓜の煮物	エネルギー	405kcal
		みそ汁	たんぱく質	19.4g
		ごはん	脂質	11.4g
		漬物	炭水化物	61.8g
			食塩相当量	2.9g
	小麦/〈小麦/大豆/さば/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
8日 日	ササミフライ	フーチャンプル	エネルギー	431kcal
		みそ汁	たんぱく質	21.7g
		ごはん	脂質	9.9g
		漬物	炭水化物	66.0g
			食塩相当量	4.0g
	卵/小麦/〈えび/〈かに/大豆/鶏肉/りんご/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。

ウオクニ株式会社

週間献立表

【プレジール豊中　御中】　　2026年 11月

	夕食		栄養価	
2日 月	鶏肉の梅照焼	ごぼうサラダ	エネルギー	391kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	19.8g
		みそ汁	脂質	6.4g
		ごはん	炭水化物	66.1g
			食塩相当量	3.2g
	卵/小麦/〈小麦/大豆/鶏肉/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
3日 火	さわらの山椒焼	白菜の昆布和え	エネルギー	375kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	18.4g
		みそ汁	脂質	6.9g
		ごはん	炭水化物	60.9g
			食塩相当量	2.7g
	小麦/〈小麦/大豆/もも/ゼラチン/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
4日 水	厚揚げとエビの 中華炒め	れんこんサラダ	エネルギー	403kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	15.9g
		中華スープ	脂質	10.7g
		ごはん	炭水化物	62.7g
			食塩相当量	2.9g
	卵/小麦/えび/〈小麦/〈えび/〈かに/大豆/鶏肉/豚肉/もも/りんご/ゼラチン/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
5日 木	牛肉と卵の旨煮	切干大根の甘酢和え	エネルギー	380kcal
		フルーツ(パイン)	たんぱく質	14.6g
		みそ汁	脂質	6.5g
		ごはん	炭水化物	67.9g
			食塩相当量	3.3g
	卵/小麦/〈小麦/大豆/牛肉/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
6日 金	肉団子の 甘酢あんかけ	小松菜のおかか和え	エネルギー	415kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	12.3g
		みそ汁	脂質	9.1g
		ごはん	炭水化物	72.8g
			食塩相当量	3.5g
	卵/乳/小麦/〈小麦/大豆/鶏肉/豚肉/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
7日 土	カレーコロッケ	ビーフンサラダ	エネルギー	434kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	7.7g
		スープ	脂質	9.4g
		ごはん	炭水化物	80.0g
			食塩相当量	2.1g
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/りんご/ごま			
8日 日	肉じゃが	オクラの梅和え	エネルギー	393kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	13.7g
		みそ汁	脂質	5.5g
		ごはん	炭水化物	75.6g
			食塩相当量	3.8g
	小麦/〈小麦/大豆/豚肉/もも/〈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。

ウオクニ株式会社