週間献立表

【プレジール豊中　御中】　　2026年 11月

	朝食		栄養価	
9日 月	千草焼き	酢の物	エネルギー	335kcal
		みそ汁	たんぱく質	12.4g
		ごはん	脂質	6.6g
		梅干し	炭水化物	57.7g
			食塩相当量	3.7g
	卵/乳/小麦/〈小麦/大豆/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
10日 火	ウインナー	サラダ	エネルギー	369kcal
		スープ	たんぱく質	12.9g
		牛乳	脂質	21.5g
		食パン(マーガリン)	炭水化物	35.6g
			食塩相当量	2.5g
	乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/りんご			
11日 水	ヨーグルト	スパゲティサラダ	エネルギー	405kcal
		牛乳	たんぱく質	12.3g
		ロールパン(ジャム)	脂質	14.2g
			炭水化物	60.7g
			食塩相当量	1.2g
	卵/乳/小麦/大豆/りんご			
12日 木	スクランブルエッグ	サラダ	エネルギー	376kcal
		スープ	たんぱく質	14.5g
		牛乳	脂質	17.9g
		食パン(マーガリン)	炭水化物	43.7g
			食塩相当量	2.2g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/ごま/トマト			
13日 金	焼き魚	ほうれん草のピーナツ和え	エネルギー	246kcal
		みそ汁	たんぱく質	6.3g
		ごはん	脂質	2.2g
		梅干し	炭水化物	51.4g
			食塩相当量	3.1g
	小麦/落花生/大豆/さけ			
14日 土	ハムステーキ	野菜炒め	エネルギー	343kcal
		スープ	たんぱく質	11.0g
		牛乳	脂質	17.0g
		食パン(マーガリン)	炭水化物	40.7g
			食塩相当量	2.6g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/ゼラチン			
15日 日	ミートボールの トマト煮	サラダ	エネルギー	400kcal
		スープ	たんぱく質	15.1g
		牛乳	脂質	19.0g
		食パン(ピーナッツ)	炭水化物	47.6g
			食塩相当量	2.8g
	卵/乳/小麦/落花生/大豆/鶏肉/豚肉/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。

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	
9日 月	チャーハン	春雨の中華和え	エネルギー	360kcal
		中華スープ	たんぱく質	10.5g
		漬物	脂質	7.6g
			炭水化物	63.2g
			食塩相当量	3.0g
	卵/乳/小麦/〈えび/〈かに/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま			
10日 火	天ぷら盛合せ	なめこおろし	エネルギー	374kcal
		みそ汁	たんぱく質	13.8g
		ごはん	脂質	8.2g
		漬物	炭水化物	62.5g
			食塩相当量	3.3g
	小麦/えび/〈卵/〈小麦/大豆/いか/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
11日 水	カレーライス	サラダ	エネルギー	443kcal
		漬物	たんぱく質	11.6g
			脂質	14.8g
			炭水化物	70.3g
			食塩相当量	3.1g
	卵/乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉			
12日 木	鶏肉の唐揚	なすの田楽	エネルギー	421kcal
		すまし汁	たんぱく質	17.7g
		ごはん	脂質	13.0g
		漬物	炭水化物	58.9g
			食塩相当量	2.4g
	小麦/〈小麦/大豆/鶏肉/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご/ナス			
13日 金	チャンポン麺	杏仁豆腐	エネルギー	434kcal
		ふりかけごはん	たんぱく質	14.2g
		漬物	脂質	8.3g
			炭水化物	79.1g
			食塩相当量	5.3g
	乳/小麦/〈卵/〈小麦/〈えび/〈かに/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま			
14日 土	肉じゃが	玉子焼き	エネルギー	429kcal
		みそ汁	たんぱく質	15.5g
		ごはん	脂質	11.4g
		漬物	炭水化物	69.1g
			食塩相当量	3.9g
	卵/小麦/〈小麦/大豆/豚肉/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
15日 日	木の葉丼	春雨の酢の物	エネルギー	404kcal
		みそ汁	たんぱく質	15.6g
		漬物	脂質	7.2g
			炭水化物	71.2g
			食塩相当量	4.3g
	卵/小麦/〈小麦/〈えび/〈かに/大豆/〈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

週間献立表

【プレジール豊中　御中】　　2026年 11月

	夕食		栄養価	
9日 月	白身魚の 味噌マヨ焼き	里芋の煮物	エネルギー	389kcal
		フルーツ(パイン)	たんぱく質	17.3g
		かき玉汁	脂質	8.3g
		ごはん	炭水化物	62.0g
			食塩相当量	2.9g
	卵/小麦/〈小麦/大豆/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
10日 火	タンドリーチキン	ポテトサラダ	エネルギー	405kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	17.7g
		スープ	脂質	10.8g
		ごはん	炭水化物	64.1g
			食塩相当量	2.2g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/もも/りんご/トマト			
11日 水	さわらの照焼	卵とじ	エネルギー	416kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	20.6g
		みそ汁	脂質	8.5g
		ごはん	炭水化物	65.6g
			食塩相当量	3.2g
	卵/小麦/〈小麦/大豆/もも/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
12日 木	おでん	キャベツのナムル	エネルギー	349kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	11.6g
		ごはん	脂質	6.2g
		漬物	炭水化物	63.1g
			食塩相当量	2.7g
	卵/小麦/〈卵/〈乳/〈小麦/〈えび/〈かに/大豆/鶏肉/豚肉/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
13日 金	牛肉と厚揚の炒り煮	焼売	エネルギー	379kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	13.8g
		中華スープ	脂質	7.4g
		ごはん	炭水化物	65.8g
			食塩相当量	2.2g
	卵/小麦/えび/かに/〈乳/〈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			
14日 土	照りマヨハンバーグ	小松菜の辛子和え	エネルギー	468kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	15.2g
		みそ汁	脂質	14.6g
		ごはん	炭水化物	71.5g
			食塩相当量	3.9g
	卵/乳/小麦/〈小麦/大豆/牛肉/鶏肉/もも/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
15日 日	メンチカツ	オクラの生姜和え	エネルギー	448kcal
		フルーツ(パイン)	たんぱく質	12.2g
		みそ汁	脂質	12.7g
		ごはん	炭水化物	73.1g
			食塩相当量	3.5g
	乳/小麦/〈卵/〈えび/〈かに/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/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