週間献立表

【プレジール豊中　御中】　　2026年 11月

	朝食		栄養価	
16日 月	焼き魚	インゲンの炒り煮	エネルギー	344kcal
		みそ汁	たんぱく質	14.7g
		ごはん	脂質	8.8g
		梅干し	炭水化物	54.3g
			食塩相当量	3.5g
	小麦/〈卵/〈乳/〈小麦/〈えび/〈かに/大豆/さば/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
17日 火	ベーコンエッグ	サラダ	エネルギー	413kcal
		スープ	たんぱく質	16.5g
		牛乳	脂質	21.7g
		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/豚肉			
18日 水	ヨーグルト	マカロニサラダ	エネルギー	405kcal
		牛乳	たんぱく質	12.2g
		ロールパン(ジャム)	脂質	14.3g
			炭水化物	60.6g
			食塩相当量	1.2g
	卵/乳/小麦/大豆/もも/りんご			
19日 木	ジャーマンポテト	サラダ	エネルギー	329kcal
		スープ	たんぱく質	10.8g
		牛乳	脂質	16.3g
		食パン(マーガリン)	炭水化物	39.9g
			食塩相当量	2.4g
	乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ごま			
20日 金	卵焼き	小松菜のおかか和え	エネルギー	304kcal
		みそ汁	たんぱく質	10.2g
		ごはん	脂質	6.4g
		梅干し	炭水化物	52.0g
			食塩相当量	3.1g
	卵/小麦/大豆			
21日 土	ヨーグルト	サラダ	エネルギー	342kcal
		牛乳	たんぱく質	10.5g
		食パン(マーガリン)	脂質	15.2g
			炭水化物	44.8g
			食塩相当量	1.2g
	卵/乳/小麦/大豆			
22日 日	オムレツ	肉団子	エネルギー	412kcal
		スープ	たんぱく質	17.5g
		牛乳	脂質	19.2g
		食パン(ピーナッツ)	炭水化物	46.1g
			食塩相当量	2.7g
	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	
16日 月	豚肉のポン酢炒め	焼餃子	エネルギー	424kcal
		中華スープ	たんぱく質	15.7g
		ごはん	脂質	12.6g
		漬物	炭水化物	63.8g
			食塩相当量	2.3g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/ごま			
17日 火	カレーライス	サラダ	エネルギー	415kcal
		漬物	たんぱく質	10.5g
			脂質	12.0g
			炭水化物	70.5g
			食塩相当量	3.0g
	卵/乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉/ごま			
18日 水	豚汁うどん	卵豆腐	エネルギー	515kcal
		いなり寿司	たんぱく質	18.7g
			脂質	12.9g
			炭水化物	84.9g
			食塩相当量	2.6g
	卵/小麦/〈小麦/〈えび/〈かに/〈そば/大豆/さば/豚肉/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
19日 木	牛丼	冷奴	エネルギー	361kcal
		みそ汁	たんぱく質	15.6g
		漬物	脂質	5.4g
			炭水化物	63.9g
			食塩相当量	3.1g
	小麦/〈小麦/大豆/牛肉/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
20日 金	チキン南蛮	金平ごぼう	エネルギー	491kcal
		みそ汁	たんぱく質	17.6g
		ごはん	脂質	17.5g
		漬物	炭水化物	68.4g
			食塩相当量	3.6g
	卵/小麦/〈小麦/〈えび/〈かに/大豆/鶏肉/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
21日 土	赤魚の煮付	五目豆	エネルギー	357kcal
		みそ汁	たんぱく質	20.9g
		ごはん	脂質	4.9g
		漬物	炭水化物	58.9g
			食塩相当量	3.3g
	小麦/〈小麦/大豆/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
22日 日	鶏肉の柚子胡椒焼	焼きビーフン	エネルギー	353kcal
		みそ汁	たんぱく質	17.9g
		ごはん	脂質	5.3g
		漬物	炭水化物	60.6g
			食塩相当量	3.8g
	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			

※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	
16日 月	鶏肉の塩麹焼き	切干大根の炒め煮	エネルギー	391kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	19.0g
		みそ汁	脂質	7.9g
		ごはん	炭水化物	63.6g
			食塩相当量	3.1g
	小麦/〈小麦/大豆/鶏肉/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
17日 火	白身魚のおろし煮	ほうれん草の白和え	エネルギー	404kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	20.1g
		みそ汁	脂質	4.5g
		ごはん	炭水化物	72.9g
			食塩相当量	4.0g
	小麦/〈小麦/大豆/もも/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
18日 水	麻婆豆腐	白菜のゆず風味和え	エネルギー	413kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	15.2g
		中華スープ	脂質	9.8g
		ごはん	炭水化物	67.8g
			食塩相当量	2.3g
	小麦/〈えび/〈かに/大豆/鶏肉/豚肉/りんご/ごま			
19日 木	カニクリーム コロッケ	大根サラダ	エネルギー	404kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	7.5g
		スープ	脂質	11.6g
		ごはん	炭水化物	68.7g
			食塩相当量	2.3g
	卵/乳/小麦/えび/かに/大豆/鶏肉/豚肉/りんご/ゼラチン			
20日 金	☆お刺身定食☆	がんもの煮物	エネルギー	305kcal
		フルーツ(パイン)	たんぱく質	8.9g
		赤だし	脂質	4.0g
		ごはん	炭水化物	59.4g
			食塩相当量	2.4g
	小麦/〈小麦/大豆/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
21日 土	肉じゃが	ブロッコリーのごま和え	エネルギー	395kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	14.4g
		みそ汁	脂質	5.9g
		ごはん	炭水化物	75.1g
			食塩相当量	3.8g
	小麦/〈小麦/〈えび/〈かに/大豆/豚肉/もも/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
22日 日	牛肉の味噌炒め	じゃが芋の金平	エネルギー	375kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	13.0g
		すまし汁	脂質	6.5g
		ごはん	炭水化物	68.8g
			食塩相当量	2.8g
	乳/小麦/〈小麦/大豆/牛肉/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			

※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