週間献立表

【プレジール豊中　御中】　　2026年 11月

	朝食		栄養価	
23日 月	千草焼き	茄子の煮浸し	エネルギー	352kcal
		みそ汁	たんぱく質	12.5g
		ごはん	脂質	8.1g
		梅干し	炭水化物	57.8g
			食塩相当量	4.1g
	卵/乳/小麦/〈小麦/大豆/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご/ナス			
24日 火	ウインナー	サラダ	エネルギー	376kcal
		スープ	たんぱく質	12.2g
		牛乳	脂質	22.5g
		食パン(マーガリン)	炭水化物	36.0g
			食塩相当量	2.6g
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉			
25日 水	目玉焼	サラダ	エネルギー	394kcal
		スープ	たんぱく質	15.7g
		牛乳	脂質	17.4g
		ロールパン(ジャム)	炭水化物	47.2g
			食塩相当量	2.3g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/りんご			
26日 木	ヨーグルト	スパゲティサラダ	エネルギー	383kcal
		牛乳	たんぱく質	11.4g
		食パン(マーガリン)	脂質	17.1g
			炭水化物	50.3g
			食塩相当量	1.3g
	卵/乳/小麦/大豆/もも			
27日 金	焼き魚	ピーマンのおかか炒め	エネルギー	322kcal
		みそ汁	たんぱく質	13.8g
		ごはん	脂質	7.2g
		梅干し	炭水化物	52.0g
			食塩相当量	3.0g
	小麦/〈小麦/大豆/さけ/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
28日 土	巣ごもり卵	サラダ	エネルギー	384kcal
		スープ	たんぱく質	15.5g
		牛乳	脂質	18.3g
		食パン(マーガリン)	炭水化物	43.5g
			食塩相当量	2.3g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/ごま			
29日 日	ベーコンソテー	サラダ	エネルギー	381kcal
		スープ	たんぱく質	13.1g
		牛乳	脂質	20.0g
		食パン(ピーナッツ)	炭水化物	41.9g
			食塩相当量	2.5g
	卵/乳/小麦/落花生/大豆/鶏肉/豚肉			

※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	
23日 月	カレーライス	サラダ	エネルギー	442kcal
		漬物	たんぱく質	11.2g
			脂質	14.8g
			炭水化物	70.6g
			食塩相当量	3.1g
	卵/乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉			
24日 火	焼そば	みそ汁	エネルギー	371kcal
		ふりかけごはん	たんぱく質	12.0g
		漬物	脂質	6.4g
			炭水化物	69.2g
			食塩相当量	3.7g
	小麦/えび/〈えび/〈かに/大豆/鶏肉/豚肉/もも/りんご			
25日 水	天ぷら盛合せ	高野豆腐の卵とじ	エネルギー	426kcal
		みそ汁	たんぱく質	20.5g
		ごはん	脂質	10.7g
		漬物	炭水化物	63.5g
			食塩相当量	3.3g
	卵/小麦/えび/〈卵/〈小麦/大豆/鶏肉/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
26日 木	ケチャップライス	サラダ	エネルギー	342kcal
		スープ	たんぱく質	7.9g
		漬物	脂質	8.1g
			炭水化物	62.0g
			食塩相当量	2.8g
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ごま/トマト			
27日 金	回鍋肉	枝豆サラダ	エネルギー	450kcal
		中華スープ	たんぱく質	18.5g
		ごはん	脂質	15.6g
		漬物	炭水化物	60.9g
			食塩相当量	2.6g
	卵/小麦/〈小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
28日 土	鶏肉の照焼	小松菜のピーナツ和え	エネルギー	338kcal
		みそ汁	たんぱく質	18.8g
		ごはん	脂質	5.2g
		漬物	炭水化物	56.5g
			食塩相当量	3.0g
	小麦/落花生/〈小麦/大豆/鶏肉/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
29日 日	カツ丼	オクラのおかか和え	エネルギー	469kcal
		みそ汁	たんぱく質	19.9g
		漬物	脂質	12.5g
			炭水化物	70.7g
			食塩相当量	3.7g
	卵/乳/小麦/〈小麦/〈えび/〈かに/大豆/豚肉/〈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	
23日 月	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ	ほうれん草のごま和え	エネルギー	397kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	14.0g
		みそ汁	脂質	5.6g
		ごはん	炭水化物	74.2g
			食塩相当量	4.0g
	卵/小麦/〈乳/〈小麦/大豆/さば/牛肉/鶏肉/もも/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
24日 火	海老と野菜の塩炒め	春巻	エネルギー	407kcal
		フルーツ(パイン)	たんぱく質	14.9g
		中華スープ	脂質	10.3g
		ごはん	炭水化物	65.3g
			食塩相当量	2.1g
	乳/小麦/えび/〈小麦/〈えび/大豆/鶏肉/豚肉/りんご/ゼラチン/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
25日 水	鯖の塩焼き	さつま芋の甘煮	エネルギー	552kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	29.1g
		みそ汁	脂質	20.0g
		ごはん	炭水化物	72.6g
			食塩相当量	2.9g
	小麦/〈小麦/〈えび/〈かに/大豆/さば/もも/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
26日 木	おでん	酢みそ和え	エネルギー	384kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	14.1g
		ごはん	脂質	7.5g
		漬物	炭水化物	66.2g
			食塩相当量	2.6g
	卵/小麦/〈乳/〈小麦/〈えび/〈かに/大豆/やまいも/魚介類/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
27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
28日 土	さわらの葱味噌焼き	金平れんこん	エネルギー	418kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	18.6g
		すまし汁	脂質	9.1g
		ごはん	炭水化物	66.7g
			食塩相当量	3.0g
	小麦/〈小麦/〈えび/〈かに/大豆/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
29日 日	コロッケ	炒り豆腐	エネルギー	479kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	12.8g
		みそ汁	脂質	13.0g
		ごはん	炭水化物	79.1g
			食塩相当量	3.0g
	卵/乳/小麦/〈小麦/大豆/牛肉/もも/りんご/ごま/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。

ウオクニ株式会社