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