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