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