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