週間献立表

【プレジール豊中　御中】　　2026年 11月

	昼食		栄養価	
2日 月	豚肉の葱炒め	冷奴	エネルギー	411kcal
		みそ汁	たんぱく質	17.7g
		ごはん	脂質	13.1g
		漬物	炭水化物	56.5g
			食塩相当量	3.5g
	乳/小麦/〈小麦/〈えび/〈かに/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
3日 火	散らし寿司	枝豆しんじょうの煮物	エネルギー	327kcal
		すまし汁	たんぱく質	13.9g
			脂質	3.2g
			炭水化物	61.0g
			食塩相当量	2.9g
	卵/小麦/えび/〈小麦/〈えび/〈かに/大豆/さば/鶏肉/豚肉/魚介類/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
4日 水	油淋鶏（ユーリンチー）	ほうれん草のごま和え	エネルギー	421kcal
		みそ汁	たんぱく質	17.3g
		ごはん	脂質	12.7g
		漬物	炭水化物	61.0g
			食塩相当量	3.5g
	小麦/〈小麦/大豆/鶏肉/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
5日 木	カレーライス	サラダ	エネルギー	435kcal
		漬物	たんぱく質	10.8g
			脂質	14.1g
			炭水化物	70.7g
			食塩相当量	3.2g
	卵/乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉			
6日 金	きつねうどん	擬製豆腐	エネルギー	444kcal
		ふりかけごはん	たんぱく質	15.1g
		漬物	脂質	8.8g
			炭水化物	78.0g
			食塩相当量	4.0g
	卵/乳/小麦/〈小麦/〈えび/〈かに/〈そば/大豆/さば/鶏肉/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
7日 土	鯖の塩焼き	南瓜の煮物	エネルギー	405kcal
		みそ汁	たんぱく質	19.4g
		ごはん	脂質	11.4g
		漬物	炭水化物	61.8g
			食塩相当量	2.9g
	小麦/〈小麦/大豆/さば/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
8日 日	ササミフライ	フーチャンプル	エネルギー	431kcal
		みそ汁	たんぱく質	21.7g
		ごはん	脂質	9.9g
		漬物	炭水化物	66.0g
			食塩相当量	4.0g
	卵/小麦/〈えび/〈かに/大豆/鶏肉/りんご/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