# 週間献立表

【プレジール豊中　御中】　　2026年 11月

| | 昼食 | | 栄養価 | |
|---|---|---|---|---|
| 9日<br>月 | チャーハン | 春雨の中華和え | エネルギー | 360kcal |
| | | 中華スープ | たんぱく質 | 10.5g |
| | | 漬物 | 脂質 | 7.6g |
| | | | 炭水化物 | 63.2g |
| | | | 食塩相当量 | 3.0g |
| | 卵/乳/小麦/〈えび/〈かに/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま | | | |
| 10日<br>火 | 天ぷら盛合せ | なめこおろし | エネルギー | 374kcal |
| | | みそ汁 | たんぱく質 | 13.8g |
| | | ごはん | 脂質 | 8.2g |
| | | 漬物 | 炭水化物 | 62.5g |
| | | | 食塩相当量 | 3.3g |
| | 小麦/えび/〈卵/〈小麦/大豆/いか/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご | | | |
| 11日<br>水 | カレーライス | サラダ | エネルギー | 443kcal |
| | | 漬物 | たんぱく質 | 11.6g |
| | | | 脂質 | 14.8g |
| | | | 炭水化物 | 70.3g |
| | | | 食塩相当量 | 3.1g |
| | 卵/乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉 | | | |
| 12日<br>木 | 鶏肉の唐揚 | なすの田楽 | エネルギー | 421kcal |
| | | すまし汁 | たんぱく質 | 17.7g |
| | | ごはん | 脂質 | 13.0g |
| | | 漬物 | 炭水化物 | 58.9g |
| | | | 食塩相当量 | 2.4g |
| | 小麦/〈小麦/大豆/鶏肉/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご/ナス | | | |
| 13日<br>金 | チャンポン麺 | 杏仁豆腐 | エネルギー | 434kcal |
| | | ふりかけごはん | たんぱく質 | 14.2g |
| | | 漬物 | 脂質 | 8.3g |
| | | | 炭水化物 | 79.1g |
| | | | 食塩相当量 | 5.3g |
| | 乳/小麦/〈卵/〈小麦/〈えび/〈かに/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま | | | |
| 14日<br>土 | 肉じゃが | 玉子焼き | エネルギー | 429kcal |
| | | みそ汁 | たんぱく質 | 15.5g |
| | | ごはん | 脂質 | 11.4g |
| | | 漬物 | 炭水化物 | 69.1g |
| | | | 食塩相当量 | 3.9g |
| | 卵/小麦/〈小麦/大豆/豚肉/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご | | | |
| 15日<br>日 | 木の葉丼 | 春雨の酢の物 | エネルギー | 404kcal |
| | | みそ汁 | たんぱく質 | 15.6g |
| | | 漬物 | 脂質 | 7.2g |
| | | | 炭水化物 | 71.2g |
| | | | 食塩相当量 | 4.3g |
| | 卵/小麦/〈小麦/〈えび/〈かに/大豆/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈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