週間献立表

【プレジール豊中　御中】　　2026年 11月

	昼食		栄養価	
16日 月	豚肉のポン酢炒め	焼餃子	エネルギー	424kcal
		中華スープ	たんぱく質	15.7g
		ごはん	脂質	12.6g
		漬物	炭水化物	63.8g
			食塩相当量	2.3g
	卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/ごま			
17日 火	カレーライス	サラダ	エネルギー	415kcal
		漬物	たんぱく質	10.5g
			脂質	12.0g
			炭水化物	70.5g
			食塩相当量	3.0g
	卵/乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉/ごま			
18日 水	豚汁うどん	卵豆腐	エネルギー	515kcal
		いなり寿司	たんぱく質	18.7g
			脂質	12.9g
			炭水化物	84.9g
			食塩相当量	2.6g
	卵/小麦/〈小麦/〈えび/〈かに/〈そば/大豆/さば/豚肉/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
19日 木	牛丼	冷奴	エネルギー	361kcal
		みそ汁	たんぱく質	15.6g
		漬物	脂質	5.4g
			炭水化物	63.9g
			食塩相当量	3.1g
	小麦/〈小麦/大豆/牛肉/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
20日 金	チキン南蛮	金平ごぼう	エネルギー	491kcal
		みそ汁	たんぱく質	17.6g
		ごはん	脂質	17.5g
		漬物	炭水化物	68.4g
			食塩相当量	3.6g
	卵/小麦/〈小麦/〈えび/〈かに/大豆/鶏肉/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
21日 土	赤魚の煮付	五目豆	エネルギー	357kcal
		みそ汁	たんぱく質	20.9g
		ごはん	脂質	4.9g
		漬物	炭水化物	58.9g
			食塩相当量	3.3g
	小麦/〈小麦/大豆/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
22日 日	鶏肉の柚子胡椒焼	焼きビーフン	エネルギー	353kcal
		みそ汁	たんぱく質	17.9g
		ごはん	脂質	5.3g
		漬物	炭水化物	60.6g
			食塩相当量	3.8g
	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			

※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