週間献立表

【プレジール豊中　御中】　　2026年 11月

	昼食		栄養価	
23日 月	カレーライス	サラダ	エネルギー	442kcal
		漬物	たんぱく質	11.2g
			脂質	14.8g
			炭水化物	70.6g
			食塩相当量	3.1g
	卵/乳/小麦/大豆/やまいも/鶏肉/豚肉			
24日 火	焼そば	みそ汁	エネルギー	371kcal
		ふりかけごはん	たんぱく質	12.0g
		漬物	脂質	6.4g
			炭水化物	69.2g
			食塩相当量	3.7g
	小麦/えび/〈えび/〈かに/大豆/鶏肉/豚肉/もも/りんご			
25日 水	天ぷら盛合せ	高野豆腐の卵とじ	エネルギー	426kcal
		みそ汁	たんぱく質	20.5g
		ごはん	脂質	10.7g
		漬物	炭水化物	63.5g
			食塩相当量	3.3g
	卵/小麦/えび/〈卵/〈小麦/大豆/鶏肉/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
26日 木	ケチャップライス	サラダ	エネルギー	342kcal
		スープ	たんぱく質	7.9g
		漬物	脂質	8.1g
			炭水化物	62.0g
			食塩相当量	2.8g
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ごま/トマト			
27日 金	回鍋肉	枝豆サラダ	エネルギー	450kcal
		中華スープ	たんぱく質	18.5g
		ごはん	脂質	15.6g
		漬物	炭水化物	60.9g
			食塩相当量	2.6g
	卵/小麦/〈小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
28日 土	鶏肉の照焼	小松菜のピーナツ和え	エネルギー	338kcal
		みそ汁	たんぱく質	18.8g
		ごはん	脂質	5.2g
		漬物	炭水化物	56.5g
			食塩相当量	3.0g
	小麦/落花生/〈小麦/大豆/鶏肉/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
29日 日	カツ丼	オクラのおかか和え	エネルギー	469kcal
		みそ汁	たんぱく質	19.9g
		漬物	脂質	12.5g
			炭水化物	70.7g
			食塩相当量	3.7g
	卵/乳/小麦/〈小麦/〈えび/〈かに/大豆/豚肉/〈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