週間献立表

【プレジール豊中　御中】　　2026年 11月

	夕食		栄養価	
2日 月	鶏肉の梅照焼	ごぼうサラダ	エネルギー	391kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	19.8g
		みそ汁	脂質	6.4g
		ごはん	炭水化物	66.1g
			食塩相当量	3.2g
	卵/小麦/〈小麦/大豆/鶏肉/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
3日 火	さわらの山椒焼	白菜の昆布和え	エネルギー	375kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	18.4g
		みそ汁	脂質	6.9g
		ごはん	炭水化物	60.9g
			食塩相当量	2.7g
	小麦/〈小麦/大豆/もも/ゼラチン/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
4日 水	厚揚げとエビの 中華炒め	れんこんサラダ	エネルギー	403kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	15.9g
		中華スープ	脂質	10.7g
		ごはん	炭水化物	62.7g
			食塩相当量	2.9g
	卵/小麦/えび/〈小麦/〈えび/〈かに/大豆/鶏肉/豚肉/もも/りんご/ゼラチン/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
5日 木	牛肉と卵の旨煮	切干大根の甘酢和え	エネルギー	380kcal
		フルーツ(パイン)	たんぱく質	14.6g
		みそ汁	脂質	6.5g
		ごはん	炭水化物	67.9g
			食塩相当量	3.3g
	卵/小麦/〈小麦/大豆/牛肉/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
6日 金	肉団子の 甘酢あんかけ	小松菜のおかか和え	エネルギー	415kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	12.3g
		みそ汁	脂質	9.1g
		ごはん	炭水化物	72.8g
			食塩相当量	3.5g
	卵/乳/小麦/〈小麦/大豆/鶏肉/豚肉/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
7日 土	カレーコロッケ	ビーフンサラダ	エネルギー	434kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	7.7g
		スープ	脂質	9.4g
		ごはん	炭水化物	80.0g
			食塩相当量	2.1g
	卵/乳/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/りんご/ごま			
8日 日	肉じゃが	オクラの梅和え	エネルギー	393kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	13.7g
		みそ汁	脂質	5.5g
		ごはん	炭水化物	75.6g
			食塩相当量	3.8g
	小麦/〈小麦/大豆/豚肉/もも/〈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