# 週間献立表

【プレジール豊中　御中】　　2026年 11月

| | 夕食 | | 栄養価 | |
|---|---|---|---|---|
| 9日<br>月 | 白身魚の<br>味噌マヨ焼き | 里芋の煮物 | エネルギー | 389kcal |
| | | フルーツ(パイン) | たんぱく質 | 17.3g |
| | | かき玉汁 | 脂質 | 8.3g |
| | | ごはん | 炭水化物 | 62.0g |
| | | | 食塩相当量 | 2.9g |
| | 卵/小麦/〈小麦/大豆/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご | | | |
| 10日<br>火 | タンドリーチキン | ポテトサラダ | エネルギー | 405kcal |
| | | フルーツ(カクテル) | たんぱく質 | 17.7g |
| | | スープ | 脂質 | 10.8g |
| | | ごはん | 炭水化物 | 64.1g |
| | | | 食塩相当量 | 2.2g |
| | 卵/乳/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/もも/りんご/トマト | | | |
| 11日<br>水 | さわらの照焼 | 卵とじ | エネルギー | 416kcal |
| | | フルーツ(黄桃) | たんぱく質 | 20.6g |
| | | みそ汁 | 脂質 | 8.5g |
| | | ごはん | 炭水化物 | 65.6g |
| | | | 食塩相当量 | 3.2g |
| | 卵/小麦/〈小麦/大豆/もも/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご | | | |
| 12日<br>木 | おでん | キャベツのナムル | エネルギー | 349kcal |
| | | フルーツ(洋梨) | たんぱく質 | 11.6g |
| | | ごはん | 脂質 | 6.2g |
| | | 漬物 | 炭水化物 | 63.1g |
| | | | 食塩相当量 | 2.7g |
| | 卵/小麦/〈卵/〈乳/〈小麦/〈えび/〈かに/大豆/鶏肉/豚肉/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご | | | |
| 13日<br>金 | 牛肉と厚揚の炒り煮 | 焼売 | エネルギー | 379kcal |
| | | フルーツ(みかん) | たんぱく質 | 13.8g |
| | | 中華スープ | 脂質 | 7.4g |
| | | ごはん | 炭水化物 | 65.8g |
| | | | 食塩相当量 | 2.2g |
| | 卵/小麦/えび/かに/〈乳/〈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 | | | |
| 14日<br>土 | 照りマヨハンバーグ | 小松菜の辛子和え | エネルギー | 468kcal |
| | | フルーツ(白桃) | たんぱく質 | 15.2g |
| | | みそ汁 | 脂質 | 14.6g |
| | | ごはん | 炭水化物 | 71.5g |
| | | | 食塩相当量 | 3.9g |
| | 卵/乳/小麦/〈小麦/大豆/牛肉/鶏肉/もも/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご | | | |
| 15日<br>日 | メンチカツ | オクラの生姜和え | エネルギー | 448kcal |
| | | フルーツ(パイン) | たんぱく質 | 12.2g |
| | | みそ汁 | 脂質 | 12.7g |
| | | ごはん | 炭水化物 | 73.1g |
| | | | 食塩相当量 | 3.5g |
| | 乳/小麦/〈卵/〈えび/〈かに/大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/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