週間献立表

【プレジール豊中　御中】　　2026年 11月

	夕食		栄養価	
16日 月	鶏肉の塩麹焼き	切干大根の炒め煮	エネルギー	391kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	19.0g
		みそ汁	脂質	7.9g
		ごはん	炭水化物	63.6g
			食塩相当量	3.1g
	小麦/〈小麦/大豆/鶏肉/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
17日 火	白身魚のおろし煮	ほうれん草の白和え	エネルギー	404kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	20.1g
		みそ汁	脂質	4.5g
		ごはん	炭水化物	72.9g
			食塩相当量	4.0g
	小麦/〈小麦/大豆/もも/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
18日 水	麻婆豆腐	白菜のゆず風味和え	エネルギー	413kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	15.2g
		中華スープ	脂質	9.8g
		ごはん	炭水化物	67.8g
			食塩相当量	2.3g
	小麦/〈えび/〈かに/大豆/鶏肉/豚肉/りんご/ごま			
19日 木	カニクリーム コロッケ	大根サラダ	エネルギー	404kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	7.5g
		スープ	脂質	11.6g
		ごはん	炭水化物	68.7g
			食塩相当量	2.3g
	卵/乳/小麦/えび/かに/大豆/鶏肉/豚肉/りんご/ゼラチン			
20日 金	☆お刺身定食☆	がんもの煮物	エネルギー	305kcal
		フルーツ(パイン)	たんぱく質	8.9g
		赤だし	脂質	4.0g
		ごはん	炭水化物	59.4g
			食塩相当量	2.4g
	小麦/〈小麦/大豆/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
21日 土	肉じゃが	ブロッコリーのごま和え	エネルギー	395kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	14.4g
		みそ汁	脂質	5.9g
		ごはん	炭水化物	75.1g
			食塩相当量	3.8g
	小麦/〈小麦/〈えび/〈かに/大豆/豚肉/もも/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
22日 日	牛肉の味噌炒め	じゃが芋の金平	エネルギー	375kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	13.0g
		すまし汁	脂質	6.5g
		ごはん	炭水化物	68.8g
			食塩相当量	2.8g
	乳/小麦/〈小麦/大豆/牛肉/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			

※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