週間献立表

【プレジール豊中　御中】　　2026年 11月

	夕食		栄養価	
23日 月	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ	ほうれん草のごま和え	エネルギー	397kcal
		フルーツ(黄桃)	たんぱく質	14.0g
		みそ汁	脂質	5.6g
		ごはん	炭水化物	74.2g
			食塩相当量	4.0g
	卵/小麦/〈乳/〈小麦/大豆/さば/牛肉/鶏肉/もも/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
24日 火	海老と野菜の塩炒め	春巻	エネルギー	407kcal
		フルーツ(パイン)	たんぱく質	14.9g
		中華スープ	脂質	10.3g
		ごはん	炭水化物	65.3g
			食塩相当量	2.1g
	乳/小麦/えび/〈小麦/〈えび/大豆/鶏肉/豚肉/りんご/ゼラチン/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
25日 水	鯖の塩焼き	さつま芋の甘煮	エネルギー	552kcal
		フルーツ(白桃)	たんぱく質	29.1g
		みそ汁	脂質	20.0g
		ごはん	炭水化物	72.6g
			食塩相当量	2.9g
	小麦/〈小麦/〈えび/〈かに/大豆/さば/もも/ごま/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
26日 木	おでん	酢みそ和え	エネルギー	384kcal
		フルーツ(洋梨)	たんぱく質	14.1g
		ごはん	脂質	7.5g
		漬物	炭水化物	66.2g
			食塩相当量	2.6g
	卵/小麦/〈乳/〈小麦/〈えび/〈かに/大豆/やまいも/魚介類/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
27日 金	☆お寿司の日		エネルギー	0kcal
			たんぱく質	0.0g
			脂質	0.0g
			炭水化物	0.0g
			食塩相当量	0.0g
28日 土	さわらの葱味噌焼き	金平れんこん	エネルギー	418kcal
		フルーツ(みかん)	たんぱく質	18.6g
		すまし汁	脂質	9.1g
		ごはん	炭水化物	66.7g
			食塩相当量	3.0g
	小麦/〈小麦/〈えび/〈かに/大豆/〈大豆/〈さば/〈バナナ/〈りんご			
29日 日	コロッケ	炒り豆腐	エネルギー	479kcal
		フルーツ(カクテル)	たんぱく質	12.8g
		みそ汁	脂質	13.0g
		ごはん	炭水化物	79.1g
			食塩相当量	3.0g
	卵/乳/小麦/〈小麦/大豆/牛肉/もも/りんご/ごま/魚介類/〈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