

おかずプラス献立表

おかずプラス「Aコース」

おかずプラス「Bコース」

こちらのコースは「おかずプラスAコース」とセットで2品のお届けとなります。

25年01月20日(月)

献立名 かぼちゃのスープ煮

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 55 kcal
 蛋白質 1.8 g
 脂質 1.5 g
 炭水化物 10.3 g
 食塩相当量 0.7 g
 一部に乳成分・卵・小麦・大豆・
 鶏肉・豚肉・牛肉を含む

献立名 かぼちゃのスープ煮・鶏唐揚げ【甘辛】

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 145 kcal
 蛋白質 8.8 g
 脂質 8.1 g
 炭水化物 9.2 g
 食塩相当量 1.1 g
 一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・
 牛肉を含む

25年01月21日(火)

献立名 豆腐ハンバーグ

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 77 kcal
 蛋白質 4.9 g
 脂質 3.7 g
 炭水化物 6.0 g
 食塩相当量 0.7 g
 一部に卵・小麦・大豆・鶏肉を含
 む

献立名 豆腐ハンバーグ・ひじき煮

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 61 kcal
 蛋白質 2.7 g
 脂質 1.8 g
 炭水化物 9.7 g
 食塩相当量 1.5 g
 一部に乳成分・小麦・大豆を含
 む

25年01月22日(水)

献立名 金平れんこん

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 116 kcal
 蛋白質 2.1 g
 脂質 4.0 g
 炭水化物 18.8 g
 食塩相当量 1.1 g
 一部に小麦・大豆・ごまを含む

献立名 金平れんこん・具だくさんうの花

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 106 kcal
 蛋白質 4.0 g
 脂質 2.7 g
 炭水化物 16.8 g
 食塩相当量 1.3 g
 一部に乳成分・卵・小麦・大豆を
 含む

25年01月23日(木)

献立名 鶏の甘辛煮

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 142 kcal
 蛋白質 8.8 g
 脂質 8.2 g
 炭水化物 9.7 g
 食塩相当量 2.0 g
 一部に乳成分・小麦・大豆・ご
 ま・鶏肉を含む

献立名 鶏の甘辛煮・高野豆腐の玉子とじ

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 115 kcal
 蛋白質 7.5 g
 脂質 5.2 g
 炭水化物 10.0 g
 食塩相当量 1.6 g
 一部に乳成分・卵・小麦・大豆・
 さけ・さばを含む

25年01月24日(金)

献立名 あじの南蛮

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 126 kcal
 蛋白質 7.7 g
 脂質 4.5 g
 炭水化物 13.6 g
 食塩相当量 1.5 g
 一部に小麦・大豆を含む

献立名 あじの南蛮・南京のそぼろ煮

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 76 kcal
 蛋白質 2.9 g
 脂質 2.5 g
 炭水化物 11.7 g
 食塩相当量 0.8 g
 一部に小麦・大豆・ごま・鶏肉を
 含む

原材料・アレルギー表示は、お届け商品にシールを添付していますので、ご確認ください。

お届け後の商品は、冷蔵庫で保管頂きますように、お願いいたします。

温めてお召し上がりの際は、電子レンジで加熱いただくよう、お願いいたします。