

# 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。

26年06月15日(月)

献立名 がんもの煮物

①の食品成分とアレルギー

①		熱量	95 kcal
		蛋白質	4.7 g
		脂質	6.0 g
		炭水化物	6.9 g
		食塩相当量	1.2 g
		一部に小麦・ごま・さば・大豆を含む	

献立名 がんもの煮物・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	

26年06月16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・かぼちゃのスープ煮

②の食品成分とアレルギー

②		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	

26年06月17日(水)

献立名 炊き合わせA

①の食品成分とアレルギー

①		熱量	73 kcal
		蛋白質	3.2 g
		脂質	0.4 g
		炭水化物	16.5 g
		食塩相当量	2.0 g
		一部に乳成分・小麦・さば・大豆を含む	

献立名 炊き合わせA・つくね団子

②の食品成分とアレルギー

②		熱量	252 kcal
		蛋白質	9.8 g
		脂質	17.2 g
		炭水化物	14.7 g
		食塩相当量	1.0 g
		一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む	

26年06月18日(木)

献立名 南京のそぼろ煮

①の食品成分とアレルギー

①		熱量	77 kcal
		蛋白質	2.9 g
		脂質	2.5 g
		炭水化物	12.3 g
		食塩相当量	1.0 g
		一部に小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉を含む	

献立名 南京のそぼろ煮・金平れんこん

②の食品成分とアレルギー

②		熱量	118 kcal
		蛋白質	2.1 g
		脂質	4.0 g
		炭水化物	19.6 g
		食塩相当量	1.2 g
		一部に小麦・ごま・さば・大豆を含む	

26年06月19日(金)

献立名 豚の生姜焼

①の食品成分とアレルギー

①		熱量	106 kcal
		蛋白質	3.4 g
		脂質	8.2 g
		炭水化物	5.3 g
		食塩相当量	0.8 g
		一部に小麦・大豆・豚肉を含む	

献立名 豚の生姜焼・具だくさんうの花

②の食品成分とアレルギー

②		熱量	97 kcal
		蛋白質	3.9 g
		脂質	2.9 g
		炭水化物	14.3 g
		食塩相当量	1.1 g
		一部に卵・小麦・さば・大豆を含む	

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。**