

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。

21年10月11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 70 kcal
 蛋白質 1.9 g
 脂質 1.5 g
 炭水化物 12.3 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・肉じゃが

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 94 kcal
 蛋白質 2.5 g
 脂質 4.3 g
 炭水化物 10.7 g
 食塩相当量 0.7 g
 一部に小麦・大豆・牛肉を含む

21年10月12日(火)

献立名 焼き鳥

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 158 kcal
 蛋白質 11.5 g
 脂質 9.6 g
 炭水化物 4.6 g
 食塩相当量 1.0 g
 一部に乳成分・小麦・大豆・鶏
 肉・りんご・魚醤(魚介類)を含

献立名 焼き鳥・玉子焼

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 118 kcal
 蛋白質 6.8 g
 脂質 6.3 g
 炭水化物 9.8 g
 食塩相当量 0.8 g
 一部に卵・大豆を含む

21年10月13日(水)

献立名 あじの南蛮

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 122 kcal
 蛋白質 7.7 g
 脂質 4.3 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・金平れんこん

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 119 kcal
 蛋白質 2.0 g
 脂質 4.0 g
 炭水化物 19.5 g
 食塩相当量 1.0 g
 一部に小麦・大豆・ごまを含む

21年10月14日(木)

献立名 ひじき煮

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 120 kcal
 蛋白質 6.2 g
 脂質 3.3 g
 炭水化物 31.7 g
 食塩相当量 3.1 g
 一部に乳成分・小麦・大豆を含
 む

献立名 ひじき煮・つくね団子

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 251 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

21年10月15日(金)

献立名 がんもの煮物

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 104 kcal
 蛋白質 7.0 g
 脂質 6.0 g
 炭水化物 5.6 g
 食塩相当量 1.0 g
 一部に小麦・大豆・ごまを含む

献立名 がんもの煮物・豚の生姜焼

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 111 kcal
 蛋白質 3.4 g
 脂質 8.2 g
 炭水化物 5.6 g
 食塩相当量 0.8 g
 一部に小麦・大豆・豚肉を含む

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。