

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25日(月)

献立名 炊き合わせA

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 87 kcal
 蛋白質 3.3 g
 脂質 0.4 g
 炭水化物 18.9 g
 食塩相当量 2.1 g
 一部に乳成分・小麦・大豆を含む

献立名 炊き合わせA・鶏肉のミルク煮

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 86 kcal
 蛋白質 7.0 g
 脂質 4.2 g
 炭水化物 4.3 g
 食塩相当量 1.5 g
 一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・牛肉を含む

21年10月26日(火)

献立名 玉子焼

①の食品成分とアレルギー

①



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

献立名 玉子焼・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

21年10月27日(水)

献立名 つくね団子

①の食品成分とアレルギー

①



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

献立名 つくね団子・がんもの煮物

②の食品成分とアレルギー

②



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

21年10月28日(木)

献立名 肉じゃが

①の食品成分とアレルギー

①



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

献立名 肉じゃが・ひじき煮

②の食品成分とアレルギー

②



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

21年10月29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 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・ちよこっとおでん

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 76 kcal
 蛋白質 4.6 g
 脂質 1.9 g
 炭水化物 10.4 g
 食塩相当量 1.5 g
 一部に卵・小麦・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。