

# 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11月29日(月)

献立名 ちょこっとおでん

①の食品成分とアレルギー

① 	熱量	76 kcal
	蛋白質	4.6 g
	脂質	1.9 g
	炭水化物	10.3 g
	食塩相当量	1.6 g
一部に卵・小麦・大豆を含む		

献立名 ちょこっとおでん・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11月30日(火)

献立名 あじの南蛮

①の食品成分とアレルギー

① 	熱量	123 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・小松菜としめじのおひたし

②の食品成分とアレルギー

② 	熱量	45 kcal
	蛋白質	2.8 g
	脂質	1.0 g
	炭水化物	7.3 g
	食塩相当量	1.3 g
一部に乳成分・小麦・大豆・さば・ゼラチンを含む		

### 21年12月01日(水)

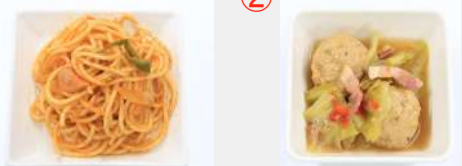
献立名 スパゲッティナポリタン

①の食品成分とアレルギー

① 	熱量	102 kcal
	蛋白質	2.7 g
	脂質	2.6 g
	炭水化物	16.4 g
	食塩相当量	1.0 g
一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉を含む		

献立名 スパゲッティナポリタン・キャベツと肉団子のスープ煮

②の食品成分とアレルギー

② 	熱量	125 kcal
	蛋白質	6.6 g
	脂質	6.6 g
	炭水化物	9.9 g
	食塩相当量	1.0 g
一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む		

### 21年12月02日(木)

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・鶏唐揚げ【甘辛】

②の食品成分とアレルギー

② 	熱量	216 kcal
	蛋白質	9.2 g
	脂質	16.5 g
	炭水化物	7.9 g
	食塩相当量	1.2 g
一部に乳成分・卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉を含む		

### 21年12月03日(金)

献立名 具だくさんうの花

①の食品成分とアレルギー

① 	熱量	108 kcal
	蛋白質	4.0 g
	脂質	2.7 g
	炭水化物	17.3 g
	食塩相当量	1.3 g
一部に乳成分・卵・小麦・大豆を含む		

献立名 具だくさんうの花・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	0.8 g
一部に小麦・大豆・牛肉を含む		

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。**