

# 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12月13日(月)

献立名 豚の生姜焼

①の食品成分とアレルゲン

①



熱量 111 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・スパゲッティナポリタン

②の食品成分とアレルゲン

②



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

21年12月14日(火)

献立名 煮込みハンバーグ

①の食品成分とアレルゲン

①



熱量 156 kcal  
 蛋白質 9.9 g  
 脂質 5.0 g  
 炭水化物 17.4 g  
 食塩相当量 1.7 g  
 一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉・りんごを

献立名 煮込みハンバーグ・玉子焼

②の食品成分とアレルゲン

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12月15日(水)

献立名 具だくさんうの花

①の食品成分とアレルゲン

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・筑前煮

②の食品成分とアレルゲン

②



熱量 65 kcal  
 蛋白質 3.2 g  
 脂質 1.4 g  
 炭水化物 10.5 g  
 食塩相当量 1.3 g  
 一部に卵・小麦・大豆・さば・鶏肉・ゼラチンを含む

21年12月16日(木)

献立名 焼き鳥

①の食品成分とアレルゲン

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・小松菜としめじのおひたし

②の食品成分とアレルゲン

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17日(金)

献立名 肉じゃが

①の食品成分とアレルゲン

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 0.8 g  
 一部に小麦・大豆・牛肉を含む

献立名 肉じゃが・キャベツと肉団子のスープ煮

②の食品成分とアレルゲン

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

原材料・アレルゲン表示は、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。**