

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。

22年01月24日(月)

献立名 つくね団子

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 242 kcal
 蛋白質 8.6 g
 脂質 15.6 g
 炭水化物 16.8 g
 食塩相当量 0.8 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・筑前煮

②の食品成分とアレルギー

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

22年01月25日(火)

献立名 ひじき煮

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 118 kcal
 蛋白質 5.9 g
 脂質 3.1 g
 炭水化物 31.5 g
 食塩相当量 3.2 g
 一部に乳成分・小麦・大豆を含
 む

献立名 ひじき煮・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

22年01月26日(水)

献立名 煮込みハンバーグ

①の食品成分とアレルギー

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・南京のそぼろ煮

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 92 kcal
 蛋白質 3.1 g
 脂質 2.6 g
 炭水化物 13.8 g
 食塩相当量 0.8 g
 一部に小麦・大豆・ごま・鶏肉を
 含む

22年01月27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 0.8 g
 一部に小麦・大豆・牛肉を含む

献立名 肉じゃが・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 19.2 g
 食塩相当量 1.1 g
 一部に小麦・大豆・ごまを含む

22年01月28日(金)

献立名 炊き合わせA

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 89 kcal
 蛋白質 3.3 g
 脂質 0.4 g
 炭水化物 19.4 g
 食塩相当量 2.2 g
 一部に乳成分・小麦・大豆を含
 む

献立名 炊き合わせA・焼き鳥

②の食品成分とアレルギー

②



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

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。