

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31日(月)

献立名 高野豆腐の玉子とじ

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 115 kcal
 蛋白質 7.4 g
 脂質 5.2 g
 炭水化物 10.0 g
 食塩相当量 1.6 g
 一部に乳成分・卵・小麦・大豆・さけ・さばを含む

献立名 高野豆腐の玉子とじ・鶏の甘辛煮

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 148 kcal
 蛋白質 8.8 g
 脂質 8.2 g
 炭水化物 9.7 g
 食塩相当量 2.0 g
 一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む

22年02月01日(火)

献立名 キャベツと肉団子のスープ煮

①の食品成分とアレルギー

①



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

献立名 キャベツと肉団子のスープ煮・スパゲッティナポリタン

②の食品成分とアレルギー

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

22年02月02日(水)

献立名 鶏肉のミルク煮

①の食品成分とアレルギー

①



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

献立名 鶏肉のミルク煮・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

22年02月03日(木)

献立名 豆腐ハンバーグ

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 77 kcal
 蛋白質 4.9 g
 脂質 3.8 g
 炭水化物 6.0 g
 食塩相当量 0.6 g
 一部に卵・小麦・大豆・鶏肉を含む

献立名 豆腐ハンバーグ・かぼちゃのスープ煮

②の食品成分とアレルギー

②



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

22年02月04日(金)

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・具だくさんうの花

②の食品成分とアレルギー

②



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

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。