

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。

24年09月30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 88 kcal
 蛋白質 3.4 g
 脂質 0.4 g
 炭水化物 19.5 g
 食塩相当量 2.3 g
 一部に乳成分・小麦・大豆を含む

献立名 炊き合わせA・つくね団子

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 252 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

24年10月01日(火)

献立名 豚の生姜焼

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 106 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・ひじき煮

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 61 kcal
 蛋白質 2.7 g
 脂質 1.8 g
 炭水化物 9.7 g
 食塩相当量 1.5 g
 一部に乳成分・小麦・大豆を含む

24年10月02日(水)

献立名 小松菜としめじのおひたし

①の食品成分とアレルギー

①



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

献立名 小松菜としめじのおひたし・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 4.4 g
 食塩相当量 1.6 g
 一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・牛肉を含む

24年10月03日(木)

献立名 肉じゃが

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 78 kcal
 蛋白質 2.9 g
 脂質 2.7 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・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

24年10月04日(金)

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 3.7 g
 炭水化物 6.0 g
 食塩相当量 0.7 g
 一部に卵・小麦・大豆・鶏肉を含む

献立名 豆腐ハンバーグ・南京のそぼろ煮

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 76 kcal
 蛋白質 2.9 g
 脂質 2.5 g
 炭水化物 11.7 g
 食塩相当量 0.8 g
 一部に小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む

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。