

# 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10月21日(月)

献立名 鶏の甘辛煮

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 142 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

献立名 鶏の甘辛煮・金平れんこん

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 116 kcal  
 蛋白質 2.1 g  
 脂質 4.0 g  
 炭水化物 18.8 g  
 食塩相当量 1.1 g  
 一部に小麦・大豆・ごまを含む

### 24年10月22日(火)

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・がんもの煮物

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 94 kcal  
 蛋白質 4.6 g  
 脂質 6.0 g  
 炭水化物 6.4 g  
 食塩相当量 1.0 g  
 一部に小麦・大豆・ごまを含む

### 24年10月23日(水)

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 7.5 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・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 132 kcal  
 蛋白質 7.4 g  
 脂質 7.7 g  
 炭水化物 8.4 g  
 食塩相当量 1.1 g  
 一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む

### 24年10月24日(木)

献立名 鶏唐揚げ【甘辛】

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 145 kcal  
 蛋白質 8.8 g  
 脂質 8.1 g  
 炭水化物 9.2 g  
 食塩相当量 1.1 g  
 一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉を含む

献立名 鶏唐揚げ【甘辛】・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

### 24年10月25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 106 kcal  
 蛋白質 4.0 g  
 脂質 2.7 g  
 炭水化物 16.8 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・あじの南蛮

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 126 kcal  
 蛋白質 7.7 g  
 脂質 4.5 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

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。**