

# 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。

25年03月03日(月)

献立名 焼き鳥

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 149 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)を含む

献立名 焼き鳥・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

25年03月04日(火)

献立名 玉子焼

①の食品成分とアレルギー

①



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

献立名 玉子焼・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

25年03月05日(水)

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 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

献立名 キャベツと肉団子のスープ煮・具だくさんうの花

②の食品成分とアレルギー

②



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

25年03月06日(木)

献立名 ひじき煮

①の食品成分とアレルギー

①



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

献立名 ひじき煮・豆腐ハンバーグ

②の食品成分とアレルギー

②



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

25年03月07日(金)

献立名 あじの南蛮

①の食品成分とアレルギー

①



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

献立名 あじの南蛮・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

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。**