

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11月24日(月)

献立名

①の食品成分とアレルギー

①	熱量	kcal
お届けは	蛋白質	g
お休みにになります。	脂質	g
	炭水化物	g
	食塩相当量	g
	アレルギーなし	

献立名

②の食品成分とアレルギー

②	熱量	kcal
お届けは	蛋白質	g
お休みにになります。	脂質	g
	炭水化物	g
	食塩相当量	g
	アレルギーなし	

25年11月25日(火)

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・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	

25年11月26日(水)

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・金平れんこん

②の食品成分とアレルギー

②	熱量	120 kcal
	蛋白質	2.2 g
	脂質	4.0 g
	炭水化物	19.7 g
	食塩相当量	1.3 g
	一部に小麦・大豆・ごまを含む	

25年11月27日(木)

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・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	

25年11月28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	124 kcal
	蛋白質	7.2 g
	脂質	4.2 g
	炭水化物	14.6 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・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・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。