

# 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12月01日(月)

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 4.4 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

献立名 鶏肉のミルク煮・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

25年12月02日(火)

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  
 一部に卵・乳成分・小麦・さけ・さば・大豆を含む

献立名 高野豆腐の玉子とじ・肉じゃが

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 82 kcal  
 蛋白質 3.0 g  
 脂質 2.9 g  
 炭水化物 11.7 g  
 食塩相当量 1.0 g  
 一部に小麦・大豆・牛肉を含む

25年12月03日(水)

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・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

25年12月04日(木)

献立名 煮込みハンバーグ

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 156 kcal  
 蛋白質 9.9 g  
 脂質 5.0 g  
 炭水化物 17.5 g  
 食塩相当量 1.7 g  
 一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉・りんごを含む

献立名 煮込みハンバーグ・かぼちゃのスープ煮

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 55 kcal  
 蛋白質 1.8 g  
 脂質 1.5 g  
 炭水化物 10.3 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

25年12月05日(金)

献立名 ひじき煮

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 63 kcal  
 蛋白質 2.6 g  
 脂質 2.1 g  
 炭水化物 9.8 g  
 食塩相当量 1.4 g  
 一部に小麦・さば・大豆を含む

献立名 ひじき煮・鶏唐揚げ【甘辛】

②の食品成分とアレルギー

②



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

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。