

## 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ゲン

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ゲン

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ゲン

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ゲン

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ゲン

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ゲン

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ゲン

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ゲン

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ゲン

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ゲン

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・アレルゲン表示は、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、お願ひいたします。

**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、お願ひいたします。**