

## 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15日(月)**

#### 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ゲン

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・ひじき煮

②の食品成分とアレルゲン

②



|       |         |
|-------|---------|
| 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

**25年12月16日(火)**

#### 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

#### 献立名 煮込みハンバーグ・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17日(水)**

#### 献立名 かぼちゃのスープ煮

①の食品成分とアレルゲン

①



|       |         |
|-------|---------|
| 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

#### 献立名 かぼちゃのスープ煮・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

**25年12月18日(木)**

#### 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・高野豆腐の玉子とじ

②の食品成分とアレルゲン

②



|       |          |
|-------|----------|
| 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

**25年12月19日(金)**

#### 献立名 小松菜としめじのおひたし

①の食品成分とアレルゲン

①



|       |         |
|-------|---------|
| 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

#### 献立名 小松菜としめじのおひたし・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

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、お願いいいたします。

**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、お願いいいたします。**