

# 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22日(月)

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・南京のそぼろ煮

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 81 kcal  
 蛋白質 3.0 g  
 脂質 2.5 g  
 炭水化物 12.7 g  
 食塩相当量 1.0 g  
 一部に小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む

25年12月23日(火)

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・炊き合わせA

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 88 kcal  
 蛋白質 3.4 g  
 脂質 0.4 g  
 炭水化物 19.5 g  
 食塩相当量 2.3 g  
 一部に乳成分・小麦・大豆を含む

25年12月24日(水)

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 98 kcal  
 蛋白質 3.9 g  
 脂質 3.0 g  
 炭水化物 14.2 g  
 食塩相当量 1.0 g  
 一部に小麦・さば・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12月25日(木)

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・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26日(金)

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・小麦・大豆を含む

献立名 玉子焼・鶏の甘辛煮

②の食品成分とアレルギー

②



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

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。