

# 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。**