

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。

26年01月26日(月)

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・あじの南蛮

②の食品成分とアレルゲン

②

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

26年01月27日(火)

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・小松菜としめじのおひたし

②の食品成分とアレルゲン

②

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

26年01月28日(水)

献立名 炊き合わせA

①の食品成分とアレルゲン

①

熱量 73 kcal
蛋白質 3.2 g
脂質 0.4 g
炭水化物 16.5 g
食塩相当量 2.0 g
一部に乳成分・小麦・さば・大豆を含む



献立名 炊き合わせA・焼き鳥

②の食品成分とアレルゲン

②

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

26年01月29日(木)

献立名 豆腐ハンバーグ

①の食品成分とアレルゲン

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・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

26年01月30日(金)

献立名 つくね団子

①の食品成分とアレルゲン

①

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



献立名 つくね団子・豚の生姜焼

②の食品成分とアレルゲン

②

熱量 106 kcal
蛋白質 3.4 g
脂質 8.2 g
炭水化物 5.3 g
食塩相当量 0.8 g
一部に小麦・大豆・豚肉を含む

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。