

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ギー

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・さば・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ギー

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ギー

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ギー

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ギー

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ギー

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・ひじき煮

②の食品成分とアレルギー

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ギー

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ギー

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。