

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03月09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・さけ・さば・大豆を含む	

献立名 高野豆腐の玉子とじ・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	

26年03月10日(火)

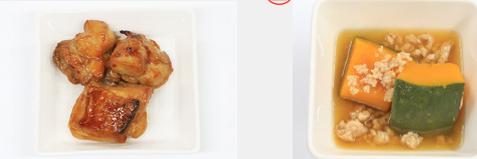
献立名 焼き鳥

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・南京のそぼろ煮

②の食品成分とアレルギー

② 	熱量	77 kcal
	蛋白質	2.9 g
	脂質	2.5 g
	炭水化物	12.3 g
	食塩相当量	1.0 g
	一部に小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉を含む	

26年03月11日(水)

献立名 豚の生姜焼

①の食品成分とアレルギー

① 	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	

献立名 豚の生姜焼・炊き合わせA

②の食品成分とアレルギー

② 	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	

26年03月12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・スパゲッティナポリタン

②の食品成分とアレルギー

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	

26年03月13日(金)

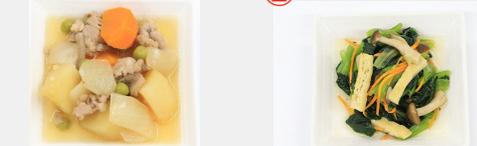
献立名 肉じゃが

①の食品成分とアレルギー

① 	熱量	78 kcal
	蛋白質	2.9 g
	脂質	2.9 g
	炭水化物	11.2 g
	食塩相当量	1.0 g
	一部に小麦・牛肉・さば・大豆を含む	

献立名 肉じゃが・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	

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。