

# 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04月13日(月)

### 献立名 鶏唐揚げ【甘辛】

①の食品成分とアレルギー

	熱量	145 kcal
	蛋白質	8.8 g
	脂質	8.1 g
	炭水化物	9.2 g
	食塩相当量	1.1 g
一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉を含む		

### 献立名 鶏唐揚げ【甘辛】・炊き合わせA

②の食品成分とアレルギー

		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04月14日(火)

### 献立名 キャベツと肉団子のスープ煮

①の食品成分とアレルギー

	熱量	132 kcal
	蛋白質	7.4 g
	脂質	7.7 g
	炭水化物	8.4 g
	食塩相当量	1.1 g
一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む		

### 献立名 キャベツと肉団子のスープ煮・具だくさんうの花


②の食品成分とアレルギー

		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			

26年04月15日(水)



### 献立名 南京のそぼろ煮

①の食品成分とアレルギー

	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		

### 献立名 南京のそぼろ煮・豆腐ハンバーグ


②の食品成分とアレルギー

		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			

26年04月16日(木)



### 献立名 高野豆腐の玉子とじ

①の食品成分とアレルギー

	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・小松菜としめじのおひたし


②の食品成分とアレルギー

		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04月17日(金)

### 献立名 あじの南蛮

①の食品成分とアレルギー

	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・金平れんこん

②の食品成分とアレルギー

		熱量	118 kcal
		蛋白質	2.1 g
		脂質	4.0 g
		炭水化物	19.6 g
		食塩相当量	1.2 g
一部に小麦・ごま・さば・大豆を含む			

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。**