

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06月29日(月)

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06月30日(火)

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 95 kcal
 蛋白質 4.7 g
 脂質 6.0 g
 炭水化物 6.9 g
 食塩相当量 1.2 g
 一部に小麦・ごま・さば・大豆を含む

26年07月01日(水)

献立名 南京のそぼろ煮

①の食品成分とアレルギー

①



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・鶏唐揚げ【甘辛】

②の食品成分とアレルギー

②



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

26年07月02日(木)

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・具だくさんうの花

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 97 kcal
 蛋白質 3.9 g
 脂質 2.9 g
 炭水化物 14.3 g
 食塩相当量 1.1 g
 一部に卵・小麦・さば・大豆を含む

26年07月03日(金)

献立名 金平れんこん

①の食品成分とアレルギー

①



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

献立名 金平れんこん・かぼちゃのスープ煮

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 55 kcal
 蛋白質 1.8 g
 脂質 1.5 g
 炭水化物 10.3 g
 食塩相当量 0.7 g
 一部に乳成分・卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉を含む

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。