

# 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07月13日(月)

献立名 がんもの煮物

①の食品成分とアレルギー

①



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

献立名 がんもの煮物・金平れんこん

②の食品成分とアレルギー

②



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

26年07月14日(火)

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・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15日(水)

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・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

26年07月16日(木)

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・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17日(金)

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・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

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。**