

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08月31日(月)

献立名 あじの南蛮

①の食品成分とアレルギー

①



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・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09月01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

①



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・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09月02日(水)

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・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09月03日(木)

献立名 煮込みハンバーグ

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 156 kcal
 蛋白質 9.9 g
 脂質 5.0 g
 炭水化物 17.5 g
 食塩相当量 1.7 g
 一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉・りんごを含む

献立名 煮込みハンバーグ・玉子焼

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 120 kcal
 蛋白質 6.8 g
 脂質 6.3 g
 炭水化物 9.7 g
 食塩相当量 0.8 g
 一部に卵・小麦・大豆を含む

26年09月04日(金)

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・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 118 kcal
 蛋白質 3.2 g
 脂質 3.8 g
 炭水化物 18.2 g
 食塩相当量 1.0 g
 一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む

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。