

# 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09月28日(月)

献立名 肉じゃが

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 100 kcal  
 蛋白質 3.0 g  
 脂質 5.4 g  
 炭水化物 10.6 g  
 食塩相当量 1.0 g  
 一部に小麦・ごま・さば・大豆・豚肉を含む

献立名 肉じゃが・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 1.3 g  
 一部に小麦・ごま・さば・大豆を含む

26年09月29日(火)

献立名 鶏肉のミルク煮

①の食品成分とアレルギー

①

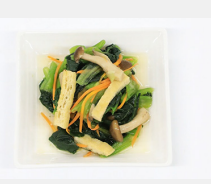


熱量 86 kcal  
 蛋白質 7.0 g  
 脂質 4.2 g  
 炭水化物 4.4 g  
 食塩相当量 1.6 g  
 一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・牛肉を含む

献立名 鶏肉のミルク煮・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

26年09月30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



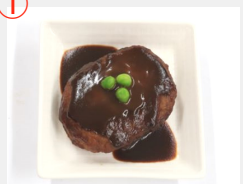
熱量 145 kcal  
 蛋白質 8.8 g  
 脂質 8.1 g  
 炭水化物 9.2 g  
 食塩相当量 1.1 g  
 一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉を含む

26年10月01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

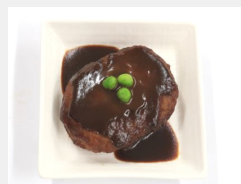


熱量 156 kcal  
 蛋白質 9.9 g  
 脂質 5.0 g  
 炭水化物 17.5 g  
 食塩相当量 1.7 g  
 一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉・りんごを含む

献立名 煮込みハンバーグ・ひじき煮

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 63 kcal  
 蛋白質 2.6 g  
 脂質 2.1 g  
 炭水化物 9.8 g  
 食塩相当量 1.4 g  
 一部に小麦・さば・大豆を含む

26年10月02日(金)

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・キャベツと肉団子のスープ煮

②の食品成分とアレルギー

②



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

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。