

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10月12日(月)

献立名

①の食品成分とアレルギー

①	熱量	kcal
お届けは	蛋白質	g
お休みになります。	脂質	g
	炭水化物	g
	食塩相当量	g
	アレルギーなし	

献立名

②の食品成分とアレルギー

②	熱量	kcal
お届けは	蛋白質	g
お休みになります。	脂質	g
	炭水化物	g
	食塩相当量	g
	アレルギーなし	

26年10月13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・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14日(水)

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・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10月15日(木)

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・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10月16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	1.3 g
	一部に小麦・ごま・さば・大豆を含む	

献立名 金平れんこん・鶏肉のミルク煮

②の食品成分とアレルギー

②	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	

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。