

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19日(月)

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・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10月20日(火)

献立名 スパゲッティナポリタン

①の食品成分とアレルギー

①



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

献立名 スパゲッティナポリタン・豆腐ハンバーグ

②の食品成分とアレルギー

②



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

26年10月21日(水)

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・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10月22日(木)

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・あじの南蛮

②の食品成分とアレルギー

②



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

26年10月23日(金)

献立名 焼き鳥

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 149 kcal
 蛋白質 11.5 g
 脂質 9.6 g
 炭水化物 4.6 g
 食塩相当量 1.0 g
 一部に乳成分・小麦・大豆・鶏
 肉・りんご・魚醤(魚介類)を含

献立名 焼き鳥・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 1.9 g
 一部に乳成分・小麦・さば・大豆
 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。