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。

23年12月04日(月)

献立名　かぼちゃのスープ煮

①の食品成分とアレルゲン

①

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

献立名　かぼちゃのスープ煮・豚の生姜焼

②の食品成分とアレルゲン

②

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

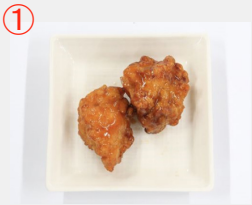
一部に小麦・大豆・豚肉を含む

23年12月05日(火)

献立名　鶏唐揚げ【甘辛】

①の食品成分とアレルゲン

①



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

献立名　鶏唐揚げ【甘辛】・具だくさんうの花

②の食品成分とアレルゲン

②

熱量	105	kcal
蛋白質	4.0	g
脂質	2.7	g
炭水化物	16.8	g
食塩相当量	1.3	g

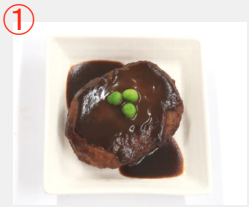
一部に乳成分・卵・小麦・大豆を含む

23年12月06日(水)

献立名　煮込みハンバーグ

①の食品成分とアレルゲン

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

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ゲン

②

熱量	61	kcal
蛋白質	2.7	g
脂質	1.8	g
炭水化物	9.7	g
食塩相当量	1.5	g

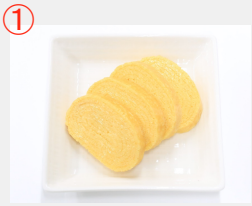
一部に乳成分・小麦・大豆を含む

23年12月07日(木)

献立名　玉子焼

①の食品成分とアレルゲン

①



熱量	118	kcal
蛋白質	6.8	g
脂質	6.3	g
炭水化物	9.8	g
食塩相当量	0.8	g

一部に卵・大豆を含む

献立名　玉子焼・あじの南蛮

②の食品成分とアレルゲン

②

熱量	126	kcal
蛋白質	7.7	g
脂質	4.5	g
炭水化物	13.6	g
食塩相当量	1.5	g

一部に小麦・大豆を含む

23年12月08日(金)

献立名　鶏の甘辛煮

①の食品成分とアレルゲン

①

熱量	141	kcal
蛋白質	8.8	g
脂質	8.2	g
炭水化物	9.7	g
食塩相当量	2.0	g

一部に乳成分・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む

献立名　鶏の甘辛煮・金平れんこん

②の食品成分とアレルゲン

②

熱量	116	kcal
蛋白質	2.1	g
脂質	4.0	g
炭水化物	18.8	g
食塩相当量	1.1	g

一部に小麦・大豆・ごまを含む

原材料・アレルゲン表示は、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。