

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。

25年07月21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	

25年07月22日(火)

献立名 鶏唐揚げ【甘辛】

①の食品成分とアレルギー

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】・ひじき煮

②の食品成分とアレルギー

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	

25年07月23日(水)

献立名 豆腐ハンバーグ

①の食品成分とアレルギー

①	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	

献立名 豆腐ハンバーグ・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	

25年07月24日(木)

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・がんもの煮物

②の食品成分とアレルギー

②	熱量	94 kcal
	蛋白質	4.6 g
	脂質	6.0 g
	炭水化物	6.4 g
	食塩相当量	1.0 g
	一部に小麦・大豆・ごまを含む	

25年07月25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
	一部に乳成分・卵・小麦・大豆・さけ・さばを含む	

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	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	

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。