

# 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01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    |
| お届けは       | 脂質      | g    |
| お休みにになります。 | 炭水化物    | g    |
|            | 食塩相当量   | g    |
|            | アレルギーなし |      |

26年01月13日(火)

献立名 あじの南蛮

①の食品成分とアレルギー

|   |             |          |
|---|-------------|----------|
| ①   | 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 |          |

献立名 あじの南蛮・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              | 2.0 g   |
|  | 一部に乳成分・小麦・さば・大豆を含む |         |

26年01月14日(水)



献立名 ひじき煮

①の食品成分とアレルギー

|   |                 |         |
|---|-----------------|---------|
| ①   | 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 |         |

献立名 ひじき煮・焼き鳥

②の食品成分とアレルギー

|  |                                |          |
|--|--------------------------------|----------|
| ②  | 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)を含む |          |

26年01月15日(木)

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・がんもの煮物

②の食品成分とアレルギー

|  |                   |         |
|--|-------------------|---------|
| ②  | 熱量                | 95 kcal |
|   | 蛋白質               | 4.7 g   |
|  | 脂質                | 6.0 g   |
|  | 炭水化物              | 6.9 g   |
|  | 食塩相当量             | 1.2 g   |
|  | 一部に小麦・ごま・さば・大豆を含む |         |

26年01月16日(金)

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・高野豆腐の玉子とじ

②の食品成分とアレルギー

|  |                         |          |
|--|-------------------------|----------|
| ②  | 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 |          |

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。