

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ゲン

①

お届けは
お休みになります。
アレルゲンなし

kcal

熱量

蛋白質

脂質

炭水化物

食塩相当量

アレルゲンなし

献立名

②の食品成分とアレルゲン

②

お届けは
お休みになります。

kcal

熱量

蛋白質

脂質

炭水化物

食塩相当量

アレルゲンなし

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ゲン

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ゲン

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ゲン

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ゲン

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ゲン

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ゲン

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ゲン

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ゲン

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、お願ひいたします。

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、お願ひいたします。