

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19日(月)

献立名 鶏の甘辛煮

①の食品成分とアレルゲン

①

熱量	142 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	118 kcal
蛋白質	2.1 g
脂質	4.0 g
炭水化物	19.6 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20日(火)

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・小麦・大豆を含む

献立名 玉子焼・南京のそぼろ煮

②の食品成分とアレルゲン

②

熱量	77 kcal
蛋白質	2.9 g
脂質	2.5 g
炭水化物	12.3 g
食塩相当量	1.0 g

一部に小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉を含む

26年01月21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・りんごを含む

献立名 煮込みハンバーグ・スパゲッティナポリタン

②の食品成分とアレルゲン

②

熱量	102 kcal
蛋白質	2.7 g
脂質	2.6 g
炭水化物	16.4 g
食塩相当量	1.0 g

一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉を含む

26年01月22日(木)

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・鶏唐揚げ【甘辛】

②の食品成分とアレルゲン

②

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

26年01月23日(金)

献立名 キャベツと肉団子のスープ煮

①の食品成分とアレルゲン

①

熱量	132 kcal
蛋白質	7.4 g
脂質	7.7 g
炭水化物	8.4 g
食塩相当量	1.1 g

一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む

献立名 キャベツと肉団子のスープ煮・具だくさんうの花

②の食品成分とアレルゲン

②

熱量	98 kcal
蛋白質	3.9 g
脂質	3.0 g
炭水化物	14.2 g
食塩相当量	1.0 g

一部に小麦・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。