

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11月02日(月)

献立名 炊き合わせA

①の食品成分とアレルギー

①



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 1.9 g
 一部に乳成分・小麦・さば・大豆を含む

献立名 炊き合わせA・つくね団子

②の食品成分とアレルギー

②



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

26年11月03日(火)

献立名

①の食品成分とアレルギー

①

お届けは
お休みになります。

熱量 kcal
 蛋白質 g
 脂質 g
 炭水化物 g
 食塩相当量 g
 アレルゲンなし

献立名

②の食品成分とアレルギー

②

お届けは
お休みになります。

お届けは
お休みになります。

熱量 kcal
 蛋白質 g
 脂質 g
 炭水化物 g
 食塩相当量 g
 アレルゲンなし

26年11月04日(水)

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・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

26年11月05日(木)

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 5.1 g
 脂質 3.7 g
 炭水化物 6.1 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・スパゲッティナポリタン

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 118 kcal
 蛋白質 3.2 g
 脂質 3.8 g
 炭水化物 18.2 g
 食塩相当量 1.0 g
 一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む

26年11月06日(金)

献立名 小松菜としめじのおひたし

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 45 kcal
 蛋白質 2.8 g
 脂質 1.0 g
 炭水化物 7.3 g
 食塩相当量 1.3 g
 一部に乳成分・小麦・大豆・さば・ゼラチンを含む

献立名 小松菜としめじのおひたし・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

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。