

# 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。

23年09月25日(月)

献立名 具だくさんうの花

①の食品成分とアレルギー

① 	熱量	107 kcal
	蛋白質	4.0 g
	脂質	2.7 g
	炭水化物	17.3 g
	食塩相当量	1.3 g
	一部に乳成分・卵・小麦・大豆を含む	

献立名 具だくさんうの花・煮込みハンバーグ

②の食品成分とアレルギー

② 	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	

23年09月26日(火)

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・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	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	

23年09月27日(水)

献立名 炊き合わせA

①の食品成分とアレルギー

① 	熱量	89 kcal
	蛋白質	3.4 g
	脂質	0.4 g
	炭水化物	19.5 g
	食塩相当量	2.3 g
	一部に乳成分・小麦・大豆を含む	

献立名 炊き合わせA・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	

23年09月28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・南京のそぼろ煮

②の食品成分とアレルギー

② 	熱量	76 kcal
	蛋白質	2.9 g
	脂質	2.5 g
	炭水化物	11.7 g
	食塩相当量	0.8 g
	一部に小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む	

23年09月29日(金)

献立名 玉子焼

①の食品成分とアレルギー

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・大豆を含む	

献立名 玉子焼・鶏唐揚げ【甘辛】

②の食品成分とアレルギー

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	

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。**