

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10月02日(月)

献立名 あじの南蛮

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 126 kcal
 蛋白質 7.7 g
 脂質 4.5 g
 炭水化物 13.6 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・がんもの煮物

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 104 kcal
 蛋白質 6.6 g
 脂質 6.1 g
 炭水化物 6.0 g
 食塩相当量 1.2 g
 一部に小麦・大豆・ごまを含む

23年10月03日(火)

献立名 金平れんこん

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 117 kcal
 蛋白質 2.1 g
 脂質 4.0 g
 炭水化物 19.1 g
 食塩相当量 1.1 g
 一部に小麦・大豆・ごまを含む

献立名 金平れんこん・肉じゃが

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 78 kcal
 蛋白質 2.9 g
 脂質 2.7 g
 炭水化物 10.7 g
 食塩相当量 0.8 g
 一部に小麦・大豆・牛肉を含む

23年10月04日(水)

献立名 鶏肉のミルク煮

①の食品成分とアレルギー

①



熱量 86 kcal
 蛋白質 7.0 g
 脂質 4.2 g
 炭水化物 4.4 g
 食塩相当量 1.6 g
 一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・牛肉を含む

献立名 鶏肉のミルク煮・ひじき煮

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 62 kcal
 蛋白質 2.7 g
 脂質 1.8 g
 炭水化物 10.1 g
 食塩相当量 1.5 g
 一部に乳成分・小麦・大豆を含む

23年10月05日(木)

献立名 かぼちゃのスープ煮

①の食品成分とアレルギー

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・鶏の甘辛煮

②の食品成分とアレルギー

②



熱量 141 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

23年10月06日(金)

献立名 高野豆腐の玉子とじ

①の食品成分とアレルギー

①



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
 一部に乳成分・卵・小麦・大豆・さけ・さばを含む

献立名 高野豆腐の玉子とじ・小松菜としめじのおひたし

②の食品成分とアレルギー

②



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

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。