つくりおき.jp

6/27 (月)〜 7/3 (日) のメニュー

副菜

3食 5食倍量

品目 がんもとひじきの煮物

原材料名 だし汁(国内製造)、がんもどき、ひじき、ツナフレーク、玉ねぎ、人参、濃口醤油、みりん、料理酒、砂糖、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸等)、凝固剤、酸味料、増粘多糖類、(一部に小麦・ごま・さば・大豆・やまいもを含む)

栄養成分表示 1人前あたり 熱量77kcal、蛋白質5.3g、脂質4.2g、炭水化物4.7g、食塩相当量0.9g(推定値)

3食 5食倍量

品目 チャプチェ

原材料名 春雨(中国製造),豚もも肉,しめじ,長ねぎ,にら,人参,料理酒,濃口醤油,ごま油,砂糖,サラダ油,オイスターソース,ガラスープの素,にんにく,塩麹,生姜,麦芽糖,寒天,白ごま,食塩/ソルビット,加工澱粉,調味料(アミノ酸等),糊料(加工澱粉,増粘多糖類),トレハロース,酸味料,香料,酒精,(一部に小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

栄養成分表示 1人前あたり 熱量116kcal、蛋白質4.1g、脂質6g、炭水化物11.5g、食塩相当量0.9g(推定値)

3食 5食

品目 冬瓜のカニあんかけ

原材料名 冬瓜(国産)、ズワイガニフレーク、卵白、薄口醤油、ガラスープの素、砂糖、三つ葉、片栗粉、麦芽糖、寒天/加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、トレハロース、環状オリゴ糖、酒精、香料、増粘多糖類、(一部にかに・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

栄養成分表示 1人前あたり 熱量28kcal、蛋白質2.4g、脂質0.1g、炭水化物4.7g、食塩相当量1g(推定値)

3食 5食

品目 夏野菜の塩麹ソテー

原材料名 ズッキーニ(国産)、玉ねぎ、ベーコン、塩麹、赤ピーマン、オリーブオイル、キャノーラ油、濃口醤油、にんにく、麦芽糖、寒天、パセリ/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、酒精、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(コチニール)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉を含む)

栄養成分表示 1人前あたり 熱量74kcal、蛋白質2.2g、脂質5g、炭水化物5.3g、食塩相当量0.8g(推定値)

3食 5食

品目 和風オニオンスライスポテトサラダ

原材料名 ポテトサラダベース(国内製造)、じゃがいも、玉ねぎ、マヨネーズ、昆布つゆ、鰹節、オリーブオイル、食塩/調味料(アミノ酸等)、酒精、酸味料、(一部に小麦・卵・さば・大豆を含む)

栄養成分表示 1人前あたり 熱量102kcal、蛋白質1.5g、脂質6.7g、炭水化物10g、食塩相当量0.5g(推定値)

5食

品目 蒸し鶏とクラゲの和え物

原材料名 鶏ささみ(中国製造)、きゅうり、くらげ、みりん、薄口醤油、米酢、ごま油、白ごま、麦芽糖、寒天/ポリリン酸Na、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、グリシン、酒精、増粘多糖類、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉を含む)

栄養成分表示 1人前あたり 熱量46kcal、蛋白質7.2g、脂質1g、炭水化物2.6g、食塩相当量0.4g(推定値)

名称	そうざい
保存方法及び消費期限	容器側面に記載
製造者	株式会社Antway 東京都千代田区神田三崎町3-6-14 THE GATE水道橋6F
内容量	すべての品目で4人前をお届けしております

主菜

3食 5食

品目	たくさん野菜のミートグラタン
原材料名	豚挽肉(輸入)、デミグラスソース、ナチュラルチーズ、玉ねぎ、ケチャップ、人参、じゃがいも、ブロッコリー、蓮根、サラダ油、塩麹、チキンコンソメ、濃口醤油/調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、糊料(セルロース)、酒精、酸味料、(一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量350kcal、蛋白質22.5g、脂質23.4g、炭水化物16.8g、食塩相当量1.9g(推定値)

3食 5食

品目	肉団子と野菜の和風甘酢あん
原材料名	合挽肉(豚肉(輸入)、牛肉)、だし汁、卵、長ねぎ、人参、赤パプリカ、干し椎茸、ピーマン、パン粉、薄口醤油、片栗粉、みりん、料理酒、白だし、米酢、砂糖、サラダ油、生姜、食塩、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸等)、酒精、pH調整剤、イーストフード、酸味料、増粘多糖類、(一部に小麦・卵・牛肉・さば・大豆・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量245kcal、蛋白質16g、脂質15.7g、炭水化物13g、食塩相当量1.5g(推定値)

3食 5食

品目	鶏もも肉のかつ節衣揚げ
原材料名	鶏もも肉(国産)、キャノーラ油、片栗粉、塩麹、白だし、レモン、鰹節、生姜、パセリ/酒精、調味料(アミノ酸等)、(一部に小麦・さば・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量304kcal、蛋白質17.8g、脂質23.5g、炭水化物6.4g、食塩相当量1.1g(推定値)

5食

品目	サーモンときのこのカレークリーム煮
原材料名	サーモン(カナダ産)、牛乳、きのこ(ひらたけ、マッシュルーム、エリンギ、椎茸)、玉ねぎ、赤パプリカ、サラダ油、ホワイトソース、澱粉配合調味料、生姜、トマトペースト、チキンコンソメ、カレー粉、ガラムマサラ、パセリ/調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、香料、酸味料、着色料(カラメル)、(一部に小麦・卵・乳成分・さけ・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量327kcal、蛋白質24.6g、脂質21.8g、炭水化物12g、食塩相当量1.2g(推定値)

5食

品目	豚肉のすき焼き仕立て
原材料名	豚こま肉(輸入)、白菜、玉ねぎ、煮魚のたれ、糸こんにゃく、ごぼう、人参、料理酒、サラダ油、澱粉配合調味料、三つ葉/調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、水酸化Ca、酒精、糊料(加工澱粉)、着色料(カラメル)、酸味料、(一部に小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量227kcal、蛋白質14.6g、脂質14.2g、炭水化物14.2g、食塩相当量1.5g(推定値)

【全商品に関する補足事項】

※当社の調理施設では小麦・卵・乳・かに・えび・そば・落花生を含む食品を取り扱っています

※添加物は極力使用しておりません(原材料に含まれるものを除く)

※当社調理過程で添加物を使用する場合は天然由来の物のみを使用しております

※3食マークが付いていない商品は5食プランのみに含まれます

※1品目の1食分を4等分した量の栄養量を1人前として記載しています

※5食プランでは5食倍量マークの品目を2食分でお届けしています