つくりおき.jp

12/19 (月)〜 12/25 (日) のメニュー

副菜

3食 5食倍量

品目	彩り野菜のパスタサラダ ツナマヨ和え
原材料名	ショートパスタ(イタリア製造)、ツナフレーク、ブロッコリー、えだまめ、グリルトマト、マヨネーズ、スイートコーン、玉ねぎ、塩こうじ、サラダ油、米酢、はちみつ、食塩、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸)、酒精、増粘多糖類、(一部に小麦・卵・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量135kcal、蛋白質5.9g、脂質7.6g、炭水化物11.4g、食塩相当量0.8g(推定値)

※はちみつを使用しています。１歳未満の乳児には与えないでください。

3食 5食倍量

品目	鶏そぼろ大根山椒添え
原材料名	だし汁、大根、鶏挽肉、醤油麹、みりん、濃口醤油、オリーブオイル、砂糖、片栗粉、三つ葉、麦芽糖、寒天、生姜、山椒、別添：山椒/酒精、調味料(アミノ酸)、増粘多糖類、(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90kcal、蛋白質4.5g、脂質4.4g、炭水化物8.5g、食塩相当量0.9g(推定値)

3食 5食

品目	れんこんの竜田揚げ
原材料名	蓮根(中国産)、サラダ油、濃口醤油、片栗粉、みりん、液体だし、砂糖、(一部に小麦・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量120kcal、蛋白質0.9g、脂質8.1g、炭水化物11.5g、食塩相当量0.5g(推定値)

3食 5食

品目	小松菜のチャプチェ風
原材料名	小松菜(国産)、春雨、豚挽肉、ぶなしめじ、きくらげ、オイスターソース、人参、みりん、濃口醤油、ごま油、料理酒、サラダ油、生姜、白ごま、にんにく、麦芽糖、寒天/ソルビット、調味料(アミノ酸等)、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、香料、酸味料、(一部に小麦・ごま・大豆・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量78kcal、蛋白質3.1g、脂質4.3g、炭水化物7.6g、食塩相当量0.5g(推定値)

3食 5食

品目	ひよこ豆とソーセージの煮込み
原材料名	ソーセージ(国内製造)、グリルトマト、ひよこ豆、玉ねぎ、水、白ワイン、オリーブオイル、チキンコンソメ、にんにく、麦芽糖、寒天/カゼインNa、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(V.C)、酸味料、発色剤(亜硝酸Na)、増粘多糖類、香料、着色料(カラメル)、(一部に小麦・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142kcal、蛋白質5.4g、脂質9.4g、炭水化物8g、食塩相当量0.8g(推定値)

5食

品目	きのことベーコンのニンニク醤油炒め
原材料名	ぶなしめじ(国産)、エリンギ、舞茸、ベーコン、にんにくの芽、オリーブオイル、料理酒、濃口醤油、にんにく、砂糖、無塩バター、麦芽糖、寒天/リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa、酸化防止剤(V.C)、酸味料、着色料(クチナシ)、発色剤(亜硝酸Na)、増粘多糖類、(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72kcal、蛋白質3.1g、脂質4.9g、炭水化物5.4g、食塩相当量0.5g(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	豆腐ハンバーグのおろしそだれ
原材料名	豚挽肉(輸入)、ソテードオニオン、木綿豆腐、だし汁、卵、大根おろし、ひじき、パン粉、みりん、濃口醤油、料理酒、水、サラダ油、片栗粉、大葉、麦芽糖、寒天/凝固剤、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、乳化剤、イーストフード、V.C、酸味料、増粘多糖類、(一部に小麦・卵・さば・大豆・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量247kcal、蛋白質14.1g、脂質14.3g、炭水化物17g、食塩相当量0.9g(推定値)

3食 5食

品目	鶏チリ
原材料名	鶏むね肉(国産)、水、チリソース、片栗粉、玉ねぎ、サラダ油、澱粉配合調味料、ごま油、小ねぎ、にんにく/調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、糊料(加工澱粉、キサンタン)、酸味料、着色料(カロチノイド)、(一部に卵・ごま・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量325kcal、蛋白質22g、脂質17.8g、炭水化物21.2g、食塩相当量1.5g(推定値)

3食 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、水、糸こんにゃく、煮魚のたれ、ごぼう、人参、料理酒、ごま油、サラダ油、澱粉配合調味料/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・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228kcal、蛋白質14.4g、脂質15.5g、炭水化物11.7g、食塩相当量1.1g(推定値)

5食

品目	チーズボールのボロネーゼ風
原材料名	チーズドーナッツ(国内製造)、トマトソース(トマト、玉ねぎ、大豆油、その他)、豚挽肉、玉ねぎ、人参、サラダ油、ウスターソース、中濃ソース、チキンコンソメ、パセリ/糊料(加工澱粉、グァー)、着色料(カラメル)、調味料(アミノ酸等)、香料、塩化Ca、pH調整剤、酸味料、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量258kcal、蛋白質7.8g、脂質17.4g、炭水化物18.9g、食塩相当量1.2g(推定値)

5食

品目	照り焼きチキン
原材料名	鶏もも肉(国産)、長ねぎ、ピーマン、煮魚のたれ、水、澱粉配合調味料、サラダ油/調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、酒精、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、着色料(カラメル)、(一部に小麦・卵・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量257kcal、蛋白質17.6g、脂質16.8g、炭水化物10.5g、食塩相当量1.3g(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・肉・魚等のアレルゲン28項目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