つくりおき.jp
日々のゆとりを、つくりおき。

7/29 (月)〜 8/4 (日)　のメニュー

副菜

3食　5食倍量

品目	じゃがいもの揚げニョッキ トマトソース
原材料名	ニョッキ(国内製造)、トマトソース(トマト、砂糖、玉葱、その他)、玉ねぎ、ほうれん草、サラダ油、オリーブオイル、ナチュラルチーズ、にんにく/加工澱粉、酸味料、着色料(カロチノイド)、糊料(セルロース)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量135kcal、蛋白質2.5g、脂質6.4g、炭水化物17.4g、食塩相当量0.73g(推定値)

3食　5食倍量

品目	小松菜とごぼうの胡麻和え
原材料名	ごぼうサラダ(国内製造)、小松菜、人参、油揚げ、胡麻ドレッシング、白ごま、ぽん酢、麦芽糖、寒天/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、凝固剤、調味料(アミノ酸等)、グリシン、香辛料、甘味料(スクラロース)、着色料(カラメル)、酸味料、(一部に小麦・卵・ごま・さば・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量87kcal、蛋白質2.4g、脂質6.6g、炭水化物5.1g、食塩相当量0.58g(推定値)

3食　5食

品目	もち麦と5種豆の彩りサラダ
原材料名	ｸﾞﾘﾙﾁｷﾝ(ﾀｲ製造)、豆(白いんげん、ｴｼﾞﾌﾟﾄ豆、赤いんげん、いんげん豆)、枝豆、ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、ｷｬﾛｯﾄｻﾗﾀﾞ、黄ﾊﾟﾌﾟﾘｶ、ﾀﾌﾞﾚ(ﾚﾝｽﾞ豆、もち麦、ｸｽｸｽ、ｽﾞｯｷｰﾆ、その他)、粒入りﾏｽﾀｰﾄﾞ/pH調整剤、ｸﾞﾘｼﾝ、糊料(増粘多糖類、加工澱粉)、調味料(ｱﾐﾉ酸等)、酢酸Na、香辛料、ｸｴﾝ酸、着色料(ｳｺﾝ)、(一部に小麦・ｵﾚﾝｼﾞ・大豆・鶏肉・りんごを含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量87kcal、蛋白質5.6g、脂質3.9g、炭水化物8.1g、食塩相当量0.6g(推定値)

3食　5食

品目	チーズ入り洋風白和え
原材料名	白和えの素(国内製造)、人参、グリルトマト、スイートコーン、ナチュラルチーズ、オリーブオイル、チキンコンソメ、ドライバジル、パセリ/調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、グリシン、酢酸Na、凝固剤、香辛料、酸味料、着色料(カラメル)、(一部に小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量111kcal、蛋白質3.1g、脂質7.9g、炭水化物7.2g、食塩相当量0.85g(推定値)

3食　5食

品目	蒸し野菜の肉味噌ソース
原材料名	野菜(かぼちゃ、さつまいも、カリフラワー、人参、ブロッコリー、蓮根)、ソース(鶏むね挽肉（国産）、みそ煮のたれ、玉ねぎ、ごま油、サラダ油、にんにく、生姜、濃口醤油、麦芽糖、寒天)/酒精、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、酸味料、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、(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102kcal、蛋白質5.2g、脂質2.4g、炭水化物17g、食塩相当量1.1g(推定値)

5食

品目	ひよこ豆とソーセージの煮込み
原材料名	ｿｰｾｰｼﾞ(国内製造)、ｸﾞﾘﾙﾄﾏﾄ、ひよこ豆、玉ねぎ、白ﾜｲﾝ、ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ、ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ、にんにく、麦芽糖、寒天、ﾊﾟｾﾘ/ｶｾﾞｲﾝ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0.78g(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	チキンソテー 和風玉ねぎソース
原材料名	鶏もも肉(国産)、ソテードオニオン、グリルトマト、薄口醤油、本みりん、りんご酢、サラダ油、澱粉配合調味料、無塩バター、にんにく、パセリ/調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、酒精、酸味料、糊料(キサンタン)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんごを含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量364kcal、蛋白質22.8g、脂質23g、炭水化物17.9g、食塩相当量2.03g(推定値)

3食 5食

品目	そぼろと野菜のビビンバ
原材料名	豚挽肉(輸入)、ぜんまいナムル、にら、ぶなしめじ、人参、煮魚のたれ、濃口醤油、ごま油、にんにく、生姜、サラダ油、麦芽糖、寒天、白ごま、食塩/調味料(アミノ酸等)、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、酒精、酸味料、着色料(カラメル)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、(一部に小麦・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238kcal、蛋白質15.2g、脂質15.9g、炭水化物13.5g、食塩相当量2.2g(推定値)

3食 5食

品目	なすと豚肉のみそ炒め
原材料名	豚肉(輸入)、揚げナス、みそ煮のたれ、玉ねぎ、ピーマン、人参、濃口醤油、ごま油、サラダ油、澱粉配合調味料、生姜、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸等)、膨張剤、加工澱粉、酒精、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、(一部に小麦・卵・ごま・大豆・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量273kcal、蛋白質13.9g、脂質20.3g、炭水化物11.9g、食塩相当量1.43g(推定値)

5食

品目	鶏肉のマーマレード焼き
原材料名	鶏もも肉(タイ産)、マーマレード、濃口醤油、にんにく、生姜、麦芽糖、寒天、セルフィーユ/香料、酸味料、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、(一部に小麦・オレンジ・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量323kcal、蛋白質25.4g、脂質21.3g、炭水化物9.1g、食塩相当量1.15g(推定値)

5食

品目	カレーポークビーンズ
原材料名	豚肉(輸入)、玉ねぎ、じゃがいも、豆(白いんげん、ｴｼﾞﾌﾟﾄ豆、赤いんげん、いんげん豆)、人参、ｳｽﾀｰｿｰｽ、赤ﾜｲﾝ、ﾄﾏﾄﾍﾟｰｽﾄ、ｻﾗﾀﾞ油、砂糖、ﾅﾁｭﾗﾙﾁｰｽﾞ、にんにく、麦芽糖、寒天、澱粉配合調味料、ｶﾚｰ粉、ﾅﾂﾒｸﾞ/着色料(ｶﾗﾒﾙ、果実色素)、調味料(ｱﾐﾉ酸等)、加工澱粉、香料、増粘多糖類、酸味料、(一部に卵･乳成分･豚肉･りんごを含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量253kcal、蛋白質14.4g、脂質13.8g、炭水化物20.7g、食塩相当量1.13g(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・くるみ等のアレルゲン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