



つくりおき.jp

日々のゆとりを、つくりおき。

9/16 (月)～9/22 (日) のメニュー

副菜

3食

5食倍量

品目

いぶりがつことクリームチーズのポテトサラダ

原材料名

ポテトサラダベース(国内製造)、サラダクリームドレッシング、いぶりがつこ、チクルチーズ、ポテトペースト、ベーコン、サラダ油、パセリ/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、乳化剤、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、酸味料、塩化Na、酸化防止剤(V.C)、香辛料、pH調整剤、着色料(チタン)、発色剤(亜硝酸Na)、(一部に卵・乳成分・大豆・豚肉・ゼラチンを含む)

栄養成分表示
1人前あたり

熱量90kcal、蛋白質2.1g、脂質4.5g、炭水化物10.3g、食塩相当量0.4g(推定値)

3食

5食倍量

品目

いり豆腐

原材料名

豆腐(国内製造)、卵、鶏むね挽肉、糸こんにゃく、人参、だし汁、濃口醤油、サラダ油、干し椎茸、いんげん、長ねぎ、本みりん、料理酒、砂糖、麦芽糖、寒天/凝固剤、調味料(アミノ酸等)、水酸化Ca、酸味料、増粘多糖類、着色料(カラメル)、(一部に小麦・卵・さば・大豆・鶏肉を含む)

栄養成分表示
1人前あたり

熱量95kcal、蛋白質5.6g、脂質5.8g、炭水化物5.3g、食塩相当量0.65g(推定値)

3食

5食

品目

蒸し野菜のツナソース

原材料名

野菜(かぼちゃ(国産)、さつまいも、カリフラワー、人参、ブロッコリー、蓮根)、ソース(ツナフレーク、サラダクリームドレッシング、プレーンヨーグルト)/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香辛料、香料、(一部に卵・乳成分・大豆・ゼラチンを含む)

栄養成分表示
1人前あたり

熱量79kcal、蛋白質3.6g、脂質3.1g、炭水化物10.7g、食塩相当量0.38g(推定値)

3食

5食

品目

エビと彩り野菜のアヒージョ風

原材料名

バナマイエビ(ベトナム産・インド産)、じゃがいも、ブロッコリー、アスパラガス、蓮根、グリルトマト、オリーブオイル、醤油麹、サラダ油、にんにく、オイルソース/pH調整剤、酒精、調味料(アミノ酸等)、糊料(加工澱粉、キサンタン)、香辛料、(一部にえび・小麦・大豆・豚肉を含む)

栄養成分表示
1人前あたり

熱量80kcal、蛋白質3.1g、脂質4.9g、炭水化物6.4g、食塩相当量0.58g(推定値)

3食

5食

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、ぼんず、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)

5食

品目

きのこ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74kcal、蛋白質2.8g、脂質5.5g、炭水化物4.9g、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	チキンのトマトクリームソース
原材料名	鶏もも肉(タイ産)、トマトソース(トマト、砂糖、玉葱、その他)、ソート® お酢、マッシュルーム、牛乳、ホワイトソース、ブロッコリー、塩こうじ、乳等を主要原料とする食品、オリーブオイル/糊料(加工澱粉、キサンタン)、酸味料、着色料(加チノイト®)、酒精、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、加工澱粉、pH調整剤、香料、(一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量295kcal、蛋白質20.6g、脂質20g、炭水化物10.5g、食塩相当量1.2g(推定値)

3食 5食

品目	そばろと野菜のビビンバ
原材料名	豚挽肉(米国産)、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	白身魚のフライ
原材料名	パンガシウス(ベトナム産)、パン粉、サラダ油、バターミックス粉、澱粉配合調味料、パセリ、別添：タルタルソース/調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、クエン酸K、糊料(キサンタン、加工澱粉)、pH調整剤、乳化剤、イーストフード、香辛料、V.C、着色料(クチナシ)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量356kcal、蛋白質20.4g、脂質24.2g、炭水化物13.9g、食塩相当量0.73g(推定値)

5食

品目	豚肉と茄子の黒酢炒め
原材料名	豚バラ肉(輸入)、揚げナス、中華合わせ調味料、玉ねぎ、濃口醤油、ごま油、サラダ油、大麦黒酢、小ねぎ、麦芽糖、寒天/膨張剤、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸)、着色料(カラメル)、酸味料、(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473kcal、蛋白質13g、脂質41.2g、炭水化物16g、食塩相当量1.43g(推定値)

5食

品目	ピーマンの肉詰め
原材料名	合挽肉(豚肉(輸入)、牛肉)、ピーマン、卵、ケチャップ、ウスターソース、牛乳、ソテードオニオン、パン粉、小麦粉、砂糖、濃口醤油、食塩、ナツメグ、ホホワイトペッパー/着色料(カラメル)、調味料(アミノ酸)、pH調整剤、乳化剤、イーストフード、V.C、(一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・りんごを含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量272kcal、蛋白質17.3g、脂質16.8g、炭水化物15.9g、食塩相当量1.58g(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・くるみ等のアレルギー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