



副菜

3食	5食倍量
品目	豆腐と海老の中華炒め
原材料名	豆腐(国内製造)、パナメイロ、小松菜、たけのこ、きくらげ、オイスターソース、ごま油、ガラスープの素、濃口醤油、にんにく、砂糖、生姜、麦芽糖、寒天/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)、凝固剤、トレハロース、pH調整剤、香料、酸味料、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、(一部にえび・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59kcal、蛋白質5.4g、脂質2g、炭水化物5.4g、食塩相当量1.08g(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、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、バセリ/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0.78g(推定値)

3食	5食
品目	ひじきと切り干し大根のサラダ
原材料名	切り干し大根(中国製造)、ツナフレーク、ひじき、サラダクリーミードレッシング、人参、昆布つゆ、枝豆、白ごま、米酢、かつお節/糊料(加工澱粉、キサンタン)、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香辛料、酒精、(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83kcal、蛋白質4.7g、脂質4.1g、炭水化物7.8g、食塩相当量0.93g(推定値)

3食	5食倍量	週末ライト
品目	ふーイリチー	
原材料名	くるま麩(国内製造)、キャベツ、卵、だし汁、白だし、玉ねぎ、豚肉、サラダ油、ごま油、濃口醤油、料理酒、砂糖、生姜、かつお節、澱粉配合調味料、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、酒精、酸化防止剤(V.E、V.C)、酸味料、着色料(カラメル)、pH調整剤、増粘多糖類、(一部に小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉を含む)	
栄養成分表示 1人前あたり	熱量109kcal、蛋白質5.1g、脂質7.3g、炭水化物5.7g、食塩相当量1.38g(推定値)	

3食	5食
品目	タンパク質が摂れる蒸し鶏のナムル
原材料名	蒸し鶏(中国製造)、カリフラワー、えのきたけ、きくらげ、ガラスープの素、濃口醤油、白ごま、ごま油、にんにく、麦芽糖、寒天/加工澱粉、調味料(アミノ酸)、炭酸塩(Na、K)、トレハロース、クエン酸(Na)、pH調整剤、グリシン、酸味料、増粘多糖類、(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51kcal、蛋白質7.48g、脂質1.2g、炭水化物2.7g、食塩相当量0.68g(分析値)

5食	
品目	もち麦と5種豆の彩りサラダ
原材料名	グーリルチン(タイ製造)、豆(白いんげん、エダ豆、赤いんげん、いんげん豆)(国内製造)、枝豆、イタリアンドレッシング、キャロットサラダ、黄パプリカ、タマリンド、豆、もち麦、クスクス、ズッキーニ、その他)、粒入りマスタード/pH調整剤、グリシン、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・卵・大豆・鶏肉・りんごを含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量94kcal、蛋白質6.9g、脂質4g、炭水化物8.3g、食塩相当量0.7g(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駿河台1丁目8-11 東京YWCA会館8階
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

牛バラ大根

原材料名

牛肉(アメリカ産)、大根、だし汁、濃口醤油、本みりん、料理酒、砂糖、小ねぎ、サラダ油、生姜/調味料(アミノ酸等)、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・牛肉・さば・大豆を含む)

栄養成分表示

1人前あたり

熱量344kcal、蛋白質13.1g、脂質27.2g、炭水化物12.9g、食塩相当量1.93g(推定値)

3食

5食

週末ライト

品目

鶏もも肉のかつ節衣揚げ

原材料名

鶏もも肉(タイ産)、片栗粉、サラダ油、塩麹、白だし、かつお節粉、生姜、バセリ/酒精、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、(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295kcal、蛋白質16.2g、脂質21.4g、炭水化物10.2g、食塩相当量1.03g(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

つくりおき特製！タコミート

原材料名

豚挽肉(アメリカ産)、ケチャップ、グリルトマト、玉ねぎ、豆(白いんげん、インゲン豆、赤いんげん、いんげん豆)、野菜ミックス(ズッキーニ、ピーマン、玉葱、人参)、プロセスチーズ、ウスターソース、オリーブオイル、サラダ油、濃口醤油、チキンコンソメ、にんにく、カレー粉、オールスパイス/乳化剤、着色料(カラメル)、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸味料、(一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む)

栄養成分表示

1人前あたり

熱量308kcal、蛋白質21.2g、脂質21.1g、炭水化物12.9g、食塩相当量1.48g(推定値)

5食

品目

家常豆腐

原材料名

豚肉(輸入)、厚揚げ、キャベツ、だし汁、人参、長ねぎ、干し椎茸、麹味噌、濃口醤油、料理酒、ごま油、サラダ油、甜麺醬、砂糖、澱粉配合調味料、にんにく、生姜、糸唐辛子、豆板醬、麦芽糖、寒天/加工澱粉、凝固剤、酵素、調味料(アミノ酸等)、酒精、酸味料、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、増粘多糖類、ポリリン酸Na、(一部に小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉を含む)

栄養成分表示

1人前あたり

熱量258kcal、蛋白質18.1g、脂質19.3g、炭水化物7.4g、食塩相当量1.23g(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