



副菜

3食

5食倍量

品目 揚げなすのさっぱりだし酢醤油
揚げナス(中国製造)、濃口醤油、だし汁、米酢、砂糖、生姜、かつお節/膨張剤、調味料(アミノ酸)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、(一部に小麦・さば・大豆を含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量70kcal、蛋白質1.3g、脂質4.5g、炭水化物6.2g、食塩相当量0.7g(推定値)
1人前あたり

3食

5食倍量

品目 いかとブロッコリーの塩昆布あえ
オクラ(ベトナム産)、するめいか、ブロッコリー、塩たれ、ごま油、塩昆布、白ごま、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、酸味料、増粘多糖類、VB1、(一部に小麦・いか・ごま・大豆・ゼラチンを含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量50kcal、蛋白質4.9g、脂質2.2g、炭水化物4.3g、食塩相当量0.68g(推定値)
1人前あたり

3食

5食

品目 根菜たっぷりのごま味噌和え
蓮根水煮(中国製造)、かぼちゃ、ごぼう、人参、いんげん、麴味噌、白ごま、本みりん、西京味噌、砂糖、濃口醤油、ねりごま、麦芽糖、寒天/pH調整剤、メタリン酸Na、増粘多糖類、漂白剤(亜硫酸塩)、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量67kcal、蛋白質1.8g、脂質2g、炭水化物11.5g、食塩相当量0.58g(推定値)
1人前あたり

3食

5食

品目 春雨のピリ辛炒め
春雨(中国製造)、玉ねぎ、鶏むね挽肉、人参、濃口醤油、にら、本みりん、料理酒、ごま油、サラダ油、にんにく、生姜、白ごま、麦芽糖、寒天、糸唐辛子、豆板醤/酸味料、調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、ポリリン酸Na、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉を含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量93kcal、蛋白質3.3g、脂質3.7g、炭水化物11.4g、食塩相当量0.7g(推定値)
1人前あたり

3食

5食

品目 バジルポテト
じゃがいも(中国製造)、ウインナー、人参、バジルペースト、オリーブオイル、チコンソメ、ナチュラルチーズ、にんにく/加工澱粉、酢酸Na、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、糊料(セルロース)、発色剤(亜硝酸Na)、酸味料、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)

原材料名

栄養成分表示 熱量110kcal、蛋白質2.9g、脂質6.1g、炭水化物11.5g、食塩相当量0.75g(推定値)
1人前あたり

5食

品目 つくりおき特製ひじきの煮物
ひじき(韓国製造)、だし汁、糸こんにゃく、人参、竹輪、本みりん、干し椎茸、濃口醤油、白ごま/調味料(アミノ酸等)、水酸化Ca、酒精、(一部に小麦・ごま・さば・大豆を含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量44kcal、蛋白質2g、脂質0.8g、炭水化物8.4g、食塩相当量0.95g(推定値)
1人前あたり

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	赤魚の煮付け
原材料名	赤魚（アメリカ産又はノルウェイ産）、煮魚のたれ、ごぼう、いんげん、塩こうじ、生姜/酸化防止剤(V.C)、酒精、糊料(加工澱粉)、着色料(カラメル)、pH調整剤、(一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量178kcal、蛋白質19.4g、脂質3.6g、炭水化物16.2g、食塩相当量2.6g(推定値)

3食 5食

品目	鶏ムネ肉の甘辛衣揚げ
原材料名	鶏むね肉(国産)、片栗粉、サラダ油、砂糖、濃口醤油、本みりん、澱粉配合調味料、にんにく、白ごま、糸唐辛子/調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、酸味料、糊料(キサンタン)、(一部に小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量360kcal、蛋白質28.9g、脂質13.8g、炭水化物31.6g、食塩相当量1.75g(推定値)

5食

品目	五目つくねの出汁あんかけ
原材料名	鶏むね挽肉(国産)、豆腐、だし汁、玉ねぎ、人参、蓮根、干し椎茸、卵、白だし、薄口醤油、本みりん、小ねぎ、片栗粉、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸等)、凝固剤、酒精、増粘多糖類、(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127kcal、蛋白質14.7g、脂質4.2g、炭水化物9.2g、食塩相当量1.03g(推定値)

3食 5食

品目	マカロニえびグラタン
原材料名	牛乳(国内製造)、カニ、パタイレ、チリソース、玉ねぎ、ブロッコリー、ベーコン、マッシュルーム、ポイトソース、乳等を主要原料とする食品、白ワイン、オリーブオイル、サラダ油、食塩/調味料(アミノ酸等)、リネン酸塩(Na)、pH調整剤、増粘多糖類、炭酸水素ナトリウム、酸化防止剤(V.C)、香料、乳化剤、加工澱粉、着色料(クチナシ)、発色剤(亜硝酸Na)、酸味料、(一部にえび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量336kcal、蛋白質17.4g、脂質19.2g、炭水化物24.1g、食塩相当量1.98g(推定値)

5食

品目	回鍋肉
原材料名	豚肉(輸入)、キャベツ、回鍋肉のタレ、ピーマン、長ねぎ、サラダ油、ごま油、にんにく、生姜、澱粉配合調味料、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、加工澱粉、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、酸味料、(一部に小麦・卵・ごま・大豆・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15.2g、脂質19.4g、炭水化物8.7g、食塩相当量1.43g(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もの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