



副菜

3食

5食倍量

品目 蒸し鶏とオクラの和風ナムル

原材料名 オクラ(ベトナム製造)、蒸し鶏、長ねぎ、濃口醤油、ごま油、米酢、白ごま、昆布茶、麦芽糖、寒天、にんにく/調味料(アミノ酸等)、炭酸塩(Na、K)、クエン酸(Na)、pH調整剤、グリシン、増粘多糖類、酸味料、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉を含む)

栄養成分表示 熱量67kcal、蛋白質7.1g、脂質2.6g、炭水化物3.6g、食塩相当量1.0g(推定値)
1人前あたり

3食

5食倍量

品目 エビと彩り野菜のアヒージョ風

原材料名 バナメイエビ(ベトナム製造)、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 熱量79kcal、蛋白質3.1g、脂質4.9g、炭水化物6.2g、食塩相当量0.58g(推定値)
1人前あたり

3食

5食

品目 さつま揚げと糸こんにゃくの甘辛炒め

原材料名 しらたき(国内製造)、さつま揚げ、いんげん、人参、そばつゆ、煮魚のたれ、ごま油、生姜、白ごま、麦芽糖、寒天/水酸化Ca、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、酒精、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉を含む)

栄養成分表示 熱量66kcal、蛋白質2.9g、脂質3.9g、炭水化物6.1g、食塩相当量0.9g(推定値)
1人前あたり

3食

5食

品目 ベーコンクリームポテト

原材料名 じゃがいも加工品(国内製造)、ベーコン、ホワイトソース、玉ねぎ、牛乳、ナチュラルチーズ、無塩バター、パセリ、食塩/糊料(加工澱粉、セルロース)、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(V.C)、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa、着色料(クチナシ)、発色剤(亜硝酸Na)、香料、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉を含む)

栄養成分表示 熱量97kcal、蛋白質3.5g、脂質4.6g、炭水化物11.5g、食塩相当量0.45g(推定値)
1人前あたり

3食

5食

品目 ごま香る白和え

原材料名 白和えの素(国内製造)、人参、きくらげ、枝豆、干し椎茸、白ごま、ごま油/グリシン、増粘多糖類、酢酸Na、凝固剤、調味料(アミノ酸等)、香辛料、(一部に小麦・卵・ごま・大豆を含む)

栄養成分表示 熱量111kcal、蛋白質3.2g、脂質8g、炭水化物7.4g、食塩相当量0.78g(推定値)
1人前あたり

5食

品目 揚げなすのさっぱりだし酢醤油

原材料名 揚げ茄子(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)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・さば・大豆を含む)

栄養成分表示 熱量123kcal、蛋白質1.4g、脂質10.7g、炭水化物6.3g、食塩相当量0.83g(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	樺太鱈のちゃんちゃん焼き
原材料名	樺太マス(ロシア産)、キャベツ、みそ煮のたれ、玉ねぎ、ぶなしめじ、人参、スイートコーン、塩こうじ、米酢、ごま油、小ねぎ、麦芽糖、寒天/酒精、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量179kcal、蛋白質18.7g、脂質6.2g、炭水化物11.5g、食塩相当量1.43g(推定値)

3食	5食
品目	豚肉とレンコンのイタリア風煮込み
原材料名	豚肉(輸入)、トマトソース、蓮根、玉ねぎ、ウスターソース、オリーブオイル、塩こうじ、サラダ油、にんにく、麦芽糖、寒天、オレガノ、パセリ/着色料(カラメル、カロチノイド)、酸味料、調味料(アミノ酸)、pH調整剤、酒精、増粘多糖類、(一部に大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量238kcal、蛋白質12.8g、脂質15g、炭水化物16.9g、食塩相当量1.38g(推定値)

3食	5食
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、塩麴、白だし、かつお節粉、生姜、パセリ/酒精、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(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	豚肉とまいたけのソテー
原材料名	豚肉(輸入)、舞茸、長ねぎ、料理酒、オイスターソース、濃口醤油、ごま油、砂糖、澱粉配合調味料、サラダ油、にんにく、生姜、小ねぎ、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)、加工澱粉、香料、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、(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230kcal、蛋白質15.8g、脂質16.7g、炭水化物8g、食塩相当量1.13g(推定値)

5食	
品目	辛くない麻婆豆腐
原材料名	絹とうふ(国内製造)、豚挽肉、長ねぎ、干し椎茸、甜麺醬、濃口醤油、ごま油、サザン油、にんにく、生姜、豆鼓醬、小ねぎ、片栗粉、ガラスープの素、麦芽糖、寒天、別添ラー油、山椒/凝固剤、加工澱粉、調味料(アミノ酸)、トウモロコシ、pH調整剤、糊料(増粘多糖類、加工澱粉)、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、酸味料、着色料(カサノド)、香辛料、(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185kcal、蛋白質11g、脂質13g、炭水化物8.4g、食塩相当量1.63g(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