



副菜

3食 **5食倍量**

品目 ごろっと牛蒡のゴマ胡桃和え

原材料名 ごぼう醤油漬(中国製造)、ぶなしめじ、いんげん、こんにゃく、焙煎ナッツドレッシング、人参、ロースト胡桃、調味だし、白ごま、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸等)、水酸化Ca、香料、酸味料、増粘多糖類、甘味料(ステビア)、香辛料、(一部にくるみ・小麦・卵・乳成分・落花生・アーモンド・ごま・大豆・りんごを含む)

栄養成分表示 熱量86kcal、蛋白質1.7g、脂質6.4g、炭水化物6.5g、食塩相当量0.55g(推定値)
1人前あたり

3食 **5食倍量**

品目 にんじんしりしり

原材料名 人参(中国産)、卵、ツナフレーク、白だし、サラダ油、薄口醤油、ごま油、かつお節/調味料(アミノ酸等)、酒精、(一部に小麦・卵・ごま・さば・大豆を含む)

栄養成分表示 熱量67kcal、蛋白質4.5g、脂質3.8g、炭水化物4.4g、食塩相当量0.6g(推定値)
1人前あたり

3食 **5食**

品目 つみれとカブのぼかぼか煮

原材料名 真鯛入りつみれ(国内製造)、だし汁、かぶ、長ねぎ、椎茸、白味噌、本みりん、生姜、片栗粉、針しょうが、調味だし、薄口醤油/調味料(アミノ酸)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、酒精、(一部に小麦・さば・ゼラチン・大豆・豚肉を含む)

栄養成分表示 熱量58kcal、蛋白質3.1g、脂質2.2g、炭水化物6.9g、食塩相当量0.85g(推定値)
1人前あたり

3食 **5食**

品目 五豆目

原材料名 大豆(国内製造)、だし汁、ごぼう、人参、こんにゃく、濃口醤油、干し椎茸、砂糖、きぬさや、ごま油、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸)、乳酸(Ca)、酸化防止剤(V.C)、凝固剤、増粘多糖類、(一部に小麦・ごま・さば・大豆を含む)

栄養成分表示 熱量72kcal、蛋白質4.3g、脂質2g、炭水化物11.3g、食塩相当量1.05g(推定値)
1人前あたり

3食 **5食**

品目 いぶりがっこ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、いぶりがっこ、チェルチーズ、ポテトチーズ、ベーコン、サラダ油、パセリ/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、リジ酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、酸味料、加工Na、酸化防止剤(V.C)、香辛料、乳化剤、pH調整剤、着色料(クチナシ)、発色剤(亜硝酸Na)、(一部に卵・乳成分・ゼラチン・大豆・豚肉を含む)

栄養成分表示 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)
1人前あたり

5食

品目 ひじきと雑穀のさっぱりサラダ

原材料名 ひじきと蓮根のサラダ(国内製造)、ひじき、胡麻ドレッシング、雑穀(キヌア、大麦、赤米、黒米)、つのまた、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸等)、グリシン、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、塩化Ca、甘味料(ステビア)、(一部に小麦・卵・ごま・大豆・りんごを含む)

栄養成分表示 熱量47kcal、蛋白質2g、脂質1.3g、炭水化物7.7g、食塩相当量0.9g(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	とろっとチーズソースハンバーグ
原材料名	合挽肉(豚肉(アメリカ産)、牛肉)、ハンバーグ(パース(牛肉、ソテー、つなぎ(パン粉、液全卵)、牛脂、その他)、チユリチーズ、ホワイトソース、牛乳、ソテー、小麦粉、卵/糊料(加工澱粉)、セルロース、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.E)、pH調整剤、乳化剤、イーストフード、V.C、香料、(一部に小麦・卵・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335kcal、蛋白質21.8g、脂質23.4g、炭水化物12g、食塩相当量1.1g(推定値)

3食	5食
品目	牛肉と厚揚げのコチュジャン煮
原材料名	牛肉(アメリカ産)、長ねぎ、厚揚げ、みそ煮のたれ、コチジャン、濃口醤油、ごま油、サラダ油、にんにく、生姜/加工澱粉、凝固剤、酵素、酒精、糊料(加工澱粉、キサンタン)、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・牛肉・ごま・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量420kcal、蛋白質16.9g、脂質34.1g、炭水化物16.1g、食塩相当量2.43g(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31.4g、食塩相当量1.83g(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)、揚げ茄子、黒酢豚のタレ、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514kcal、蛋白質13.1g、脂質46.1g、炭水化物16g、食塩相当量1.43g(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)、キャップ、グリルトマト、玉ねぎ、豆(白いんげん、ひよこ豆、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)、ポテトペースト、ウスターソース、オリーブオイル、サラダ油、濃口醤油、キノコソム、にんにく、カレー粉、オリーブオイル/着色料(カラメル)、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸味料、乳化剤、(一部に小麦・乳成分・ゼラチン・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309kcal、蛋白質21.3g、脂質21.1g、炭水化物13g、食塩相当量1.48g(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