



副菜

3食 **5食倍量**

品目 洋野菜とベーコンの塩麹ソテー

原材料名 ズッキーニ(国産)、玉ねぎ、ベーコン、赤パプリカ、塩麹、オリーブオイル、サラダ油、濃口醤油、にんにく、麦芽糖、寒天/リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸)、カゼインNa、酸化防止剤(V.C)、酒精、着色料(クチナン)、pH調整剤、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 熱量79kcal、蛋白質2.4g、脂質5.6g、炭水化物5.1g、食塩相当量0.63g(推定値)
1人前あたり

3食 **5食倍量**

品目 定番の五目白和え

原材料名 白和えの素(国内製造)、ほうれん草、ひじき、人参、こんにゃく、枝豆、昆布茶/グリシン、増粘多糖類、酢酸Na、調味料(アミノ酸等)、凝固剤、水酸化Ca、香辛料、(一部に小麦・卵・ごま・大豆を含む)

栄養成分表示 熱量94kcal、蛋白質2.7g、脂質6.7g、炭水化物6.4g、食塩相当量0.83g(推定値)
1人前あたり

3食 **5食**

品目 湯葉と食べるオクラと菜の花のお浸し

原材料名 オクラ(ベトナム製造)、菜の花、キャベツ、生ゆば、白だし、蛤と帆立の白だし、麦芽糖、寒天、かつお節、昆布茶/調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘多糖類、(一部に小麦・さば・大豆・鶏肉を含む)

栄養成分表示 熱量37kcal、蛋白質3.2g、脂質1.3g、炭水化物3.8g、食塩相当量0.55g(推定値)
1人前あたり

3食 **5食**

品目 鶏そぼろ大根山椒添え

原材料名 大根(国産)、だし汁、鶏むね挽肉、醤油麹、濃口醤油、本みりん、サラダ油、砂糖、片栗粉、みつば、麦芽糖、寒天、生姜、山椒、別添：山椒/調味料(アミノ酸)、酒精、pH調整剤、増粘多糖類、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 熱量58kcal、蛋白質4.1g、脂質2g、炭水化物6.4g、食塩相当量0.6g(推定値)
1人前あたり

3食 **5食**

品目 かぼちゃのハニーナッツサラダ

原材料名 かぼちゃ(ニュージーランド産)、はちみつ、ピーナッツ、塩こうじ、ナチュラルチーズ、アーモンド、マスタード/糊料(セルロース)、酒精、酸味料、酸化防止剤(亜硫酸塩)、(一部に乳成分・落花生・アーモンドを含む)

栄養成分表示 熱量84kcal、蛋白質2.4g、脂質2.4g、炭水化物15.5g、食塩相当量0.18g(推定値)
1人前あたり

5食

品目 五目野菜とひじきの中華そぼろ炒め

原材料名 鶏むね挽肉(国産)、たけのこ、ひじき、黄ピーマン、干し椎茸、枝豆、オーストラリア産濃口醤油、本みりん、料理酒、ガラスープの素、ごま油、サラダ油、にんにく、砂糖、生姜、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、トウモロコシ、香料、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、(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 熱量79kcal、蛋白質8.1g、脂質3.2g、炭水化物5.7g、食塩相当量0.78g(推定値)
1人前あたり

※はちみつを使用しています。1歳未満の乳児には与えないでください

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	照り焼きチキン
原材料名	鶏もも肉(国産)、長ねぎ、ピーマン、煮魚のたれ、澱粉配合調味料、サラダ油、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、酒精、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、着色料(カラメル)、(一部に小麦・卵・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量257kcal、蛋白質17.6g、脂質16.8g、炭水化物10.5g、食塩相当量1.33g(推定値)

3食	5食
品目	たくさん野菜のミートグラタン
原材料名	豚挽肉(アメリカ産)、デミグラスソース、ナチュラルチーズ、玉ねぎ、ケチャップ、人参、じゃがいも、ブロッコリー、蓮根、サラダ油、塩麹、チキンコンソメ、濃口醤油/着色料(カラメル)、セルロース、調味料(アミノ酸等)、酸味料、酒精、(一部に小麦・乳成分・牛肉・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量344kcal、蛋白質22.2g、脂質22.9g、炭水化物16.6g、食塩相当量1.9g(推定値)

3食	5食
品目	とり肉と里芋の中華煮
原材料名	鶏もも肉(タイ産)、だし汁、里芋、料理酒、いんげん、薄口醤油、長ねぎ、砂糖、ガラスープの素、生姜/加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、トレハロース、酸味料、酒精、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量228kcal、蛋白質14.6g、脂質10.8g、炭水化物15.9g、食塩相当量2.33g(推定値)

5食	
品目	牛肉とポテトの甘辛炒め
原材料名	牛肉(アメリカ産)、じゃがいも、玉ねぎ、赤パプリカ、煮魚のたれ、にんにくの芽、サラダ油、ごま油、生姜、白ごま、麦芽糖、寒天/酒精、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、着色料(カラメル)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量303kcal、蛋白質10.8g、脂質23.7g、炭水化物15.8g、食塩相当量0.58g(推定値)

5食	
品目	豚とチンゲン菜の塩あん炒め
原材料名	豚肉(輸入)、青梗菜、長ねぎ、料理酒、本みりん、ごま油、塩こうじ、ガラスープの素、サラダ油、薄口醤油、澱粉配合調味料、片栗粉、にんにく、生姜、麦芽糖、寒天、糸唐辛子、ホワイトペパー/加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、トレハロース、酸味料、酒精、pH調整剤、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・卵・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245kcal、蛋白質15.5g、脂質18g、炭水化物8g、食塩相当量1.28g(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