つくりおき.jp
日々のゆとりを、つくりおき。

3/24 (月)〜 3/30 (日) のメニュー

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/pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、重曹、グリシン、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、酸味料、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量52kcal、蛋白質5.8g、脂質2.1g、炭水化物3.2g、食塩相当量0.45g(推定値)

3食 5食倍量

品目	たけのこの土佐煮
原材料名	たけのこ(中国製造)、だし汁、人参、こんにゃく、濃口醤油、塩こうじ、油揚げ、本みりん、かつお節、麦芽糖、寒天/凝固剤、調味料(アミノ酸)、水酸化Ca、酒精、増粘多糖類、(一部に小麦・さば・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量39kcal、蛋白質2.9g、脂質1.2g、炭水化物4.8g、食塩相当量1.0g(推定値)

3食 5食

品目	蒸し野菜のジェノベーゼソース
原材料名	野菜(さつまいも(国産)、かぼちゃ、カリフラワー、人参、ブロッコリー、蓮根)、ソース(バジルペースト、プレーンヨーグルト、胡麻油、昆布茶)/調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、香料、(一部に乳成分・ごま・ゼラチンを含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量120kcal、蛋白質2.8g、脂質7.8g、炭水化物11.2g、食塩相当量0.7g(推定値)

3食 5食

品目	チャプチェ
原材料名	春雨(中国製造)、豚もも肉、ぶなしめじ、長ねぎ、にら、人参、料理酒、濃口醤油、砂糖、ごま油、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ、ｻﾗﾀﾞ油、にんにく、塩麹、生姜、ｶﾞﾗｽｰﾌﾟの素、白ごま、麦芽糖、寒天/ﾊﾙﾋﾞｯﾄ、加工澱粉、調味料(ｱﾐﾉ酸等)、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、ﾄﾚﾊﾛｰｽ、酸味料、香料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、酒精、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 1人前あたり	熱量94kcal、蛋白質3.7g、脂質4.1g、炭水化物10.7g、食塩相当量0.78g(推定値)

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 1人前あたり	熱量96kcal、蛋白質3.7g、脂質4.4g、炭水化物11.4g、食塩相当量0.45g(推定値)

5食

品目	ひよこ豆とソーセージの煮込み
原材料名	ｿｰｾｰｼﾞ(国内製造)、ｸﾞﾘﾙﾄﾏﾄ、ひよこ豆、玉ねぎ、発酵調味料、ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ、ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ、にんにく、麦芽糖、寒天、ﾊﾟｾﾘ/ｶｾﾞｲﾝNa、調味料(ｱﾐﾉ酸等)、ﾘﾝ酸塩(Na)、着色料(ｶﾗﾒﾙ)、酸味料、酸化防止剤(V.C、亜硫酸塩)、香料、発色剤(亜硝酸Na)、増粘多糖類、(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)

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	鶏となすの甘みそ炒め
原材料名	鶏もも肉(タイ産)、揚げ茄子、みそ煮のたれ、いんげん、濃口醤油、にんにく/膨張剤、酒精、糊料(加工澱粉、キサンタン)、酸味料、(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313kcal、蛋白質19.1g、脂質22.4g、炭水化物10.6g、食塩相当量1.5g(推定値)

3食 5食

品目	3種の醤で仕立てた回鍋肉
原材料名	キャベツ(国産)、豚肉、ピーマン、サラダ油、濃口醤油、甜麺醤、豆鼓醤、ごま油、にんにく、塩こうじ、砂糖、ガラスープの素、豆板醤、麦芽糖、寒天/加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、トレハロース、pH調整剤、酒精、糊料(増粘多糖類、加工澱粉)、(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251kcal、蛋白質13g、脂質20.2g、炭水化物8.7g、食塩相当量1.38g(推定値)

3食 5食

品目	白身魚のフライ
原材料名	パンガシウス(ベトナム製造)、パン粉、サラダ油、バッターミックス粉、パセリ、別添：タルタルソース/クエン酸K、糊料(キサンタン、加工澱粉)、調味料(アミノ酸)、乳化剤、pH調整剤、イーストフード、香辛料、V.C、加工澱粉、着色料(V.B2)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量310kcal、蛋白質16.7g、脂質22.2g、炭水化物13.6g、食塩相当量0.5g(推定値)

5食

品目	家常豆腐
原材料名	豚肉(輸入)、厚揚げ、ｷｬﾍﾞﾂ、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、ｻﾗﾀﾞ油、甜麺醤、砂糖、澱粉配合調味料、にんにく、生姜、糸唐辛子、豆板醤、麦芽糖、寒天/加工澱粉、凝固剤、酵素、調味料(ｱﾐﾉ酸等)、pH調整剤、酸味料、酒精、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、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247kcal、蛋白質17.3g、脂質18.2g、炭水化物8g、食塩相当量1.23g(推定値)

5食

品目	ごはんにぴったりガパオミート
原材料名	鶏むね挽肉(国産)、ﾋﾟｰﾏﾝ、玉ねぎ、醤油風調味料、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ、ﾅﾝﾌﾟﾗｰ、本みりん、料理酒、ごま油、生姜、ｻﾗﾀﾞ油、にんにく、ｶﾞﾗｽｰﾌﾟの素、麦芽糖、寒天、ﾄﾞﾗｲﾊﾞｼﾞﾙ/ｿﾙﾋﾞｯﾄ、調味料(ｱﾐﾉ酸等)、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、加工澱粉、ﾄﾚﾊﾛｰｽ、香料、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、(一部に乳成分･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173kcal、蛋白質20.2g、脂質7.5g、炭水化物7.3g、食塩相当量1.75g(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・くるみ等のアレルゲン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