



副菜

3食

5食倍量

品目

ラタトゥイユ

原材料名

ズッキーニ(国産)、なす、トマトソース、黄ピーマン、赤ピーマン、ペーコン、サラダ油、オリーブオイル、にんにく、赤ワイン、カレー、麦芽糖、寒天、デシルワート、ホワイトペッパー/リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸)、かんたんNa、酸化防止剤(V.C、亜硫酸塩)、酸味料、着色料(カロチノイド、クチナシ)、pH調整剤、発色剤(亜硝酸Na)、増粘多糖類、ゼラチン、(一部に卵・乳成分・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

栄養成分表示

熱量76kcal、蛋白質2.2g、脂質5.4g、炭水化物5.4g、食塩相当量0.35g(推定値)

1人前あたり

3食

5食

品目

ブロッコリーと卵のデリ風サラダ

原材料名

ブロッコリー(エクトール製造)、たまごサラダベース、じゃがいも、サラダクリームドレッシング、キャロットサラダ、マスタード、ホワイトペッパー/糊料(加工澱粉、キサンタン)、加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、酢酸Na、乳化剤、グリシン、酸味料、着色料(クチナシ)、香辛料、香料、酸化防止剤(亜硫酸塩)、(一部に小麦・卵・乳成分・ゼラチン・大豆・りんごを含む)

栄養成分表示

熱量88kcal、蛋白質2.8g、脂質6.3g、炭水化物5.6g、食塩相当量0.63g(推定値)

1人前あたり

3食

5食

品目

サラダチキンのオニオンマリネ

原材料名

蒸し鶏(タイ製造)、マリネベース、パプリカ、キャロットサラダ/糊料(加工澱粉、キサンタン)、pH調整剤、グリシン、調味料(アミノ酸)、香辛料、香料、酸味料、(一部に大豆・鶏肉を含む)

栄養成分表示

熱量54kcal、蛋白質6.8g、脂質1.9g、炭水化物2.7g、食塩相当量0.58g(推定値)

1人前あたり

3食

5食倍量

品目

しいたけと大根のしょうがとろとろ煮

原材料名

大根(国産)、だし汁、椎茸、厚揚げ、濃口醤油、本みりん、料理酒、ごま油、砂糖、糸みつば、麦芽糖、寒天、生姜/加工澱粉、凝固剤、酵素、調味料(アミノ酸等)、酸味料、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・大豆を含む)

栄養成分表示

熱量62kcal、蛋白質2.7g、脂質2.5g、炭水化物7.6g、食塩相当量0.98g(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

5食

品目

ひよこ豆とソーセージの煮込み

原材料名

ソーセージ(国内製造)、グリルトマト、ひよこ豆、玉ねぎ、発酵調味料、オリーブオイル、チコンヌ、にんにく、麦芽糖、寒天、パセリ/かんたん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

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)

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	鶏肉のごまだれ焼き
原材料名	鶏もも肉(国産)、キャベツ、煮魚のたれ、白ごま、澱粉配合調味料、ごま油、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・ごま・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示	熱量255kcal、蛋白質18.1g、脂質17g、炭水化物9.4g、食塩相当量1.28g(推定値)
1人前あたり	

3食 5食

品目	塩まーぼー
原材料名	豆腐(国内製造)、鶏むね挽肉、長ねぎ、ケール、きくらげ、塩こうじ、塩たれ、片栗粉、ガラープの素、ごま油、サラダ油、にんにく、小ねぎ、生姜、麦芽糖、寒天、別添レモン果汁/凝固剤、加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、トランス、酒精、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、酸味料、増粘多糖類、V.B1、香料、乳化剤、(一部に小麦・乳成分・牛肉・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
栄養成分表示	熱量168kcal、蛋白質15g、脂質7.6g、炭水化物11.3g、食塩相当量1.68g(推定値)
1人前あたり	

3食 5食

品目	つくりおき.jp流！酢豚
原材料名	豚ロース(輸入)、玉ねぎ、人参、たけのこ、サラダ油、ピーマン、赤ピーマン、片栗粉、濃口醤油、ケチャップ、料理酒、椎茸、米酢、砂糖、本みりん、塩こうじ、にんにく、生姜/酸味料、調味料(アミノ酸等)、酒精、糊料(キサンタン)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・大豆・豚肉を含む)
栄養成分表示	熱量307kcal、蛋白質11.7g、脂質20.5g、炭水化物18.9g、食塩相当量1.53g(推定値)
1人前あたり	

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、たけのこ、玉ねぎ、人参、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/凝固剤、調味料(アミノ酸等)、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	熱量130kcal、蛋白質15g、脂質5.2g、炭水化物7.3g、食塩相当量1.0g(推定値)
1人前あたり	

5食

品目	みそ旨チーズタッカルビ
原材料名	鶏もも肉(国産)、じゃがいも、ナチュラルチーズ、玉ねぎ、ケチャップ、白味噌、塩麹、砂糖、本みりん、濃口醤油、ごま油、にんにく、糸唐辛子/セルロース、酒精、pH調整剤、(一部に小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示	熱量320kcal、蛋白質21.2g、脂質18.8g、炭水化物17.8g、食塩相当量2.35g(推定値)
1人前あたり	

【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