



副菜

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 1人前あたり	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)

3食	5食
品目	海老と卵の中華炒め
原材料名	パナメイビ®(輸入)、卵、カリフラワー、玉ねぎ、ケチャップ、きくらげ、砂糖、濃口醤油、ごま油、サラダ油、片栗粉、にんにく、生姜、タピオラ、米酢、ガラスープの素、麦芽糖、寒天/pH調整剤、加工澱粉、トレハロース、調味料(アミノ酸)、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、酸味料、増粘多糖類、(一部にえび・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81kcal、蛋白質5g、脂質4.2g、炭水化物6.2g、食塩相当量1.0g(推定値)

3食	5食
品目	スプーンでぱくっ！ころころサラダ
原材料名	プロコロ®(イクアドル製造)、人参、ゲリルキン、スイートコーン、焙煎ナッツレッシング®、パセリ、枝豆、白ごま、チキンソフ、麦芽糖、寒天/pH調整剤、グリシン、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、香料、増粘多糖類、着色料(カラメル)、甘味料(ステビア)、香辛料、酸味料、(一部に小麦・卵・乳成分・落花生・アーモンド・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉・りんごを含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量88kcal、蛋白質5.4g、脂質5.4g、炭水化物5.1g、食塩相当量0.45g(推定値)

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
品目	がんもとひじきの煮物
原材料名	がんもどき(国内製造)、だし汁、ひじき、ツナフレーク、玉ねぎ、人参、濃口醤油、本みりん、料理酒、砂糖、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸等)、凝固剤、酸味料、増粘多糖類、(一部に小麦・ごま・さば・大豆・やまいもを含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量74kcal、蛋白質5.3g、脂質3.7g、炭水化物5g、食塩相当量0.95g(推定値)

5食	
品目	春雨サラダ
原材料名	春雨(中国製造)、かに風味かまぼこ、きくらげ、人参、パプリカ、濃口醤油、米酢、ごま油、砂糖、白ごま、麦芽糖、寒天/加工澱粉、トレハロース、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、炭酸Ca、乳化剤、増粘多糖類、香料、着色料(トマト)、(一部にかに・小麦・卵・ごま・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量65kcal、蛋白質1.1g、脂質1.7g、炭水化物11.9g、食塩相当量0.53g(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	3食	5食
品目	赤魚の煮付け	品目	野菜たっぷり豚のプルコギ
原材料名	赤魚(アメリカ産、ノルウェー産)、煮魚のたれ、ごぼう、いんげん、塩こうじ、生姜/酸化防止剤(V.C)、酒精、糊料(加工澱粉)、着色料(カラメル)、pH調整剤、(一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)	原材料名	豚バラ肉(輸入)、玉ねぎ、ぶなしめじ、人参、にんにくの芽、煮魚のたれ、サラダ油、濃口醤油、コチジャン、ごま油、にんにく、生姜、白ごま/糊料(加工澱粉、キサンタン)、酒精、酸味料、着色料(カラメル)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(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178kcal、蛋白質19.4g、脂質3.6g、炭水化物16.1g、食塩相当量2.53g(推定値)	栄養成分表示 1人前あたり	熱量367kcal、蛋白質12.8g、脂質31.6g、炭水化物11.4g、食塩相当量1.18g(推定値)
3食	5食	5食	
品目	つくりおき特製！チキン南蛮	品目	焼きとり風甘辛タレつくね
原材料名	チン(鶏もも肉(タイ産)、片栗粉、濃口醤油、サラダ油、米酢、本みりん、料理酒、砂糖、塩こうじ)、ソース(外タリソース、たまごサラダベース、サラダクリームドレッシング、玉ねぎ、レモン果汁、塩麹、パセリ)/糊料(加工澱粉、キサンタン)、酸味料、甘味料(アセルフラムK、ステビア)、調味料(アミノ酸等)、乳酸Ca、香辛料、加工澱粉、酢酸Na、乳化剤、グリシン、着色料(カラメル)、酒精、(一部に小麦・卵・乳成分・ゼラチン・大豆・鶏肉・りんごを含む)	原材料名	鶏むね挽肉(国産)、煮魚のたれ、ソーテードオニオン、パン粉、片栗粉、澱粉配合調味料、小ねぎ、白ごま、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)、pH調整剤、乳化剤、着色料(カラメル)、イーストフード、V.C、(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574kcal、蛋白質20.7g、脂質44.2g、炭水化物23g、食塩相当量2.7g(推定値)	栄養成分表示 1人前あたり	熱量220kcal、蛋白質23g、脂質7g、炭水化物18.1g、食塩相当量1.35g(推定値)
5食		【全商品に関する補足事項】	
品目	カレーポークビーンズ	※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	
原材料名	豚肉(輸入)、玉ねぎ、じゃがいも、豆(白いんげん、ひよこ豆、赤いんげん、いんげん豆)、人参、ウスターソース、発酵調味料、トマトペースト、サラダ油、砂糖、チキンスープ、にんにく、麦芽糖、寒天、澱粉配合調味料、カレー粉、ナツメグ/着色料(カラメル、果実色素)、調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、香料、増粘多糖類、酸味料、酸化防止剤(亜硫酸塩)、pH調整剤、(一部に卵・乳成分・大豆・豚肉・りんごを含む)	※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)	
栄養成分表示 1人前あたり	熱量251kcal、蛋白質14.5g、脂質13.8g、炭水化物20.4g、食塩相当量1.15g(推定値)	※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	