



## 副菜

**3食** **5食倍量**

品目 ひき肉と豆腐のにら炒め

豆腐(国内製造)、豚挽肉、にら、卵、ごま油、サラダ油、濃口醤油、にんにく、生姜、料理酒、砂糖、ガラスープの素/加工澱粉、凝固剤、調味料(アミノ酸等)、トレハロース、pH調整剤、酸味料、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、香辛料、増粘多糖類、(一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量134kcal、蛋白質7g、脂質10.6g、炭水化物3.3g、食塩相当量0.58g(推定値)  
1人前あたり

**3食** **5食倍量**

品目 もち麦と5種豆の彩りサラダ

豆(白いんげん、ひよこ豆、赤いんげん、いんげん豆)(国内製造)、ケール、枝豆、イタリアドレッシング、キャロットサラダ、黄パプリカ、タブル(レンズ豆、もち麦、クサス、スツキーニヒーマン、塩)、粒入りマスタード、pH調整剤、ゲリッソ、糊料(増粘多糖類、加工澱粉)、調味料(アミノ酸等)、香料、香辛料、酸味料、着色料(カウ)、(一部に小麦・大豆・鶏肉・りんごを含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量96kcal、蛋白質6.9g、脂質4g、炭水化物8.2g、食塩相当量0.68g(推定値)  
1人前あたり

**3食** **5食**

品目 野菜とえびの和風ゆばクリーム煮

牛乳(国内製造)、ホワイトソース、バナメイエビ、いんげん、カリフラワー、ブロッコリー、生ゆば、ぶなしめじ、玉ねぎ、調味だし、白味噌、麦芽糖、寒天、ホワイトペッパー/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、香料、(一部にえび・小麦・乳成分・大豆を含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量55kcal、蛋白質4.3g、脂質2.4g、炭水化物4.5g、食塩相当量0.55g(推定値)  
1人前あたり

**3食** **5食**

品目 蒸し野菜のジェノベーゼソース

蒸し野菜(さつまいも、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(アメリカ製造)、プレーンヨーグルト、胡麻油、昆布茶)/調味料(アミノ酸等)、糊料(ペクチン)、香料、(一部に乳成分・ごま・ゼラチンを含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量120kcal、蛋白質2.8g、脂質7.8g、炭水化物11.3g、食塩相当量0.7g(推定値)  
1人前あたり

**3食** **5食**

品目 和惣菜ポテトサラダ

ポテトサラダベース(国内製造)、ひじきと蓮根のサラダ、サラダクリームドレッシング、乳等を主要原料とする食品、白ごま、かつお節/糊料(加工澱粉、キサンタン)、調味料(アミノ酸等)、グリシン、塩化Ca、酸味料、香辛料、乳化剤、加工澱粉、pH調整剤、香料、(一部に小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・りんごを含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量71kcal、蛋白質1.8g、脂質2.7g、炭水化物9.8g、食塩相当量0.48g(推定値)  
1人前あたり

**5食**

品目 洋野菜とベーコンの塩麹ソテー

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)

原材料名

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

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

<b>3食</b>	<b>5食</b>
品目	鶏レモン
原材料名	鶏もも肉(タイ産)、マリネベース、レモン、調味だし、塩こうじ、レモン果汁、オリブオイル、麦芽糖、寒天、パセリ/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸)、香辛料、酒精、(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287kcal、蛋白質21.2g、脂質20.7g、炭水化物5.5g、食塩相当量1.48g(推定値)

<b>3食</b>	<b>5食</b>
品目	しみしみ豚バラ大根
原材料名	豚バラ肉(輸入)、だし汁、大根加工品、濃口醤油、砂糖、塩こうじ、生姜、葉大根、麦芽糖、寒天、ごま油/調味料(アミノ酸)、酒精、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、(一部に小麦・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312kcal、蛋白質12.1g、脂質27.2g、炭水化物7.4g、食塩相当量1.5g(推定値)

<b>3食</b>	<b>5食</b>
品目	白身魚のフライ
原材料名	パンガンウス(ベトナム製造)、パン粉、サラダ油、バターミックス粉、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.B 2)、(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313kcal、蛋白質16.7g、脂質22.6g、炭水化物13.6g、食塩相当量0.5g(推定値)

<b>5食</b>	
品目	筑前煮
原材料名	鶏もも肉(国産)、里芋、たけのこ、蓮根、煮魚のたれ、人参、こんにゃく、ごぼう、椎茸、塩こうじ、きぬさや、濃口醤油、ごま油/酒精、水酸化Ca、糊料(加工澱粉)、着色料(カラメル)、(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153kcal、蛋白質8.6g、脂質6g、炭水化物17.9g、食塩相当量2.05g(推定値)

<b>5食</b>	
品目	牛肉とポテトの甘辛炒め
原材料名	牛肉(アメリカ産)、じゃがいも加工品、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)

<b>【全商品に関する補足事項】</b>
※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