



## 副菜

**3食** **5食倍量**

品目 ひじきと切り干し大根のサラダ

原材料名 切り干し大根(中国製造)、ツナフレーク、ひじき、サラダクリーミードレッシング、人参、昆布つゆ、枝豆、白ごま、米酢、かつお節/糊料(加工澱粉、キサンタン)、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香辛料、酒精、(一部に小麦・卵・ごま・さば・大豆を含む)

栄養成分表示 熱量81kcal、蛋白質4.6g、脂質4.1g、炭水化物7.3g、食塩相当量0.73g(推定値)  
1人前あたり

**3食** **5食倍量**

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

**3食** **5食**

品目 スプーンでばくっ！ころころサラダ

原材料名 ブロッキー(エクトル製造)、人参、グリンチキ、スイートコーン、焙煎ナッツドレッシング、プロセッセド、枝豆、白ごま、キノコソム、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 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)  
1人前あたり

**3食** **5食**

品目 3色野菜とチキンのイタリアンサラダ

原材料名 カリフラワー(中国製造)、グリルチキン、ズッキーニ、イタリアンドレッシング、赤ピーマン、サラダ油、麦芽糖、寒天/pH調整剤、グリシン、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、香辛料、(一部に大豆・鶏肉・りんごを含む)

栄養成分表示 熱量73kcal、蛋白質5.5g、脂質4.4g、炭水化物3.3g、食塩相当量0.73g(推定値)  
1人前あたり

**3食** **5食**

品目 高野豆腐の含め煮

原材料名 高野豆腐(国内製造)、だし汁、玉ねぎ、卵、人参、薄口醤油、本みりん、グリーンピース、砂糖/炭酸K、凝固剤、調味料(アミノ酸)、酒精、(一部に小麦・卵・さば・大豆を含む)

栄養成分表示 熱量58kcal、蛋白質3.3g、脂質2g、炭水化物6.5g、食塩相当量1.08g(推定値)  
1人前あたり

**5食**

品目 根菜きんぴら

原材料名 ごぼう(中国産)、蓮根水煮、人参、薄口醤油、本みりん、だし汁、白ごま、ごま油、砂糖、麦芽糖、寒天/pH調整剤、調味料(アミノ酸)、酒精、メタリン酸Na、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、漂白剤(亜硫酸塩)、(一部に小麦・ごま・さば・大豆を含む)

栄養成分表示 熱量63kcal、蛋白質1.4g、脂質1.1g、炭水化物12.8g、食塩相当量1.05g(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	サバの胡麻照り焼き
原材料名	さば(ノルウェー産)、本みりん、料理酒、濃口醤油、塩こうじ、砂糖、白ごま、生姜、麦芽糖、寒天/酸味料、調味料(アミノ酸等)、酒精、pH調整剤、増粘多糖類、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 1人前あたり	熱量393kcal、蛋白質19.2g、脂質28.8g、炭水化物11.1g、食塩相当量2.1g(推定値)

3食	5食
品目	ぷりぷりっ！のエビカツ
原材料名	エビカツ(国内製造)、サラダ油、パセリ、別添：タルタルソース/糊料(加工澱粉、キサンタン)、調味料(アミノ酸)、香辛料、(一部にえび・小麦・卵・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量222kcal、蛋白質11.4g、脂質14.5g、炭水化物11.8g、食塩相当量0.75g(推定値)

5食	
品目	焼きとり風甘辛タレつくね
原材料名	鶏むね挽肉(国産)、煮魚のたれ、ソテードオニオン、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220kcal、蛋白質23g、脂質7g、炭水化物18.1g、食塩相当量1.35g(推定値)

3食	5食
品目	つくりおき特製！タコミート
原材料名	豚挽肉(7割肉産)、ケチャップ、グリルトマト、玉ねぎ、豆(白いんげん、ひよこ豆、赤いんげん、いんげん豆)、野菜ミックス(ズッキーニ、ピーマン、玉葱、人参)、アロセチン、ウスターソース、オリーブオイル、サラダ油、濃口醤油、チコンソメ、にんにく、カレー粉、オールパイス/着色料(カラメル)、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸味料、乳化剤、(一部に小麦・乳成分・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量309kcal、蛋白質21.3g、脂質21.1g、炭水化物13g、食塩相当量1.48g(推定値)

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/ミョウバン、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)

### 【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