



つくりおき.jp

日々のゆとりを、つくりおき。

8/18 (月)～8/24 (日) のメニュー

副菜

3食

5食倍量

品目 タンパク質が摂れる蒸し鶏のナムル
蒸し鶏(中国製造)、カリフラワー、えのきたけ、きくらげ、ガラスープの素、濃口醤油、白ごま、ごま油、にんにく、麦芽糖、寒天/pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、リン酸塩(Na)、重曹、グリシン、トレハロース、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、酸味料、(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 熱量50kcal、蛋白質7.3g、脂質1.3g、炭水化物2.3g、食塩相当量0.7g(分析値)
1人前あたり

3食

5食倍量

品目 がんもとひじきの煮物
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 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)
1人前あたり

3食

5食

品目 湯葉と食べるオクラと菜の花のお浸し
オクラ(ベトナム製造)、菜の花、キャベツ、生ゆば、白だし、蛤と帆立の白だし、麦芽糖、寒天、かつお節、昆布茶/調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘多糖類、(一部に小麦・さば・大豆・鶏肉を含む)

栄養成分表示 熱量34kcal、蛋白質2.9g、脂質1.2g、炭水化物3.4g、食塩相当量0.5g(推定値)
1人前あたり

3食

5食

品目 キャベツとソーセージのカレー炒め
キャベツ(国産)、ウイン、玉ねぎ、オリーブオイル、発酵調味料、チコンマ、無塩バター、はちみつ、にんにく、カレー粉、麦芽糖、寒天、パセリ/加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、着色料(カラメル)、酸化防止剤(V.C、亜硫酸塩)、酸味料、pH調整剤、発色剤(亜硝酸Na)、香料、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91kcal、蛋白質2.8g、脂質7.1g、炭水化物5g、食塩相当量0.6g(推定値)
1人前あたり

※はちみつを使用しています。1歳未満の乳児には与えないでください

3食

5食

品目 緑黄色野菜と卵のサラダ
かぼちゃ(国産)、ブロッコリー、たまごサラダベーク、人参、赤パプリカ、シーザーサラダドレッシング、ベーコン、サラダ油、麦芽糖、寒天/リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、酢酸Na、カゼインNa、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、増粘多糖類、グリシン、着色料(カゼイン、クチナシ)、香料、発色剤(亜硝酸Na)、(一部に小麦・卵・乳成分・ゼラチン・大豆・豚肉・りんごを含む)

栄養成分表示 熱量85kcal、蛋白質2.6g、脂質6g、炭水化物6.4g、食塩相当量0.48g(推定値)
1人前あたり

5食

品目 五目豆
大豆水煮(国内製造)、だし汁、ごぼう、人参、こんにゃく、濃口醤油、干し椎茸、砂糖、きぬさや、ごま油、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸)、酸化防止剤(V.C)、水酸化Ca、増粘多糖類、(一部に小麦・ごま・さば・大豆を含む)

栄養成分表示 熱量72kcal、蛋白質4.3g、脂質2g、炭水化物11.3g、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	3食	5食
品目 赤魚の煮付け 原材料名 赤魚(アメリカ産)、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) 栄養成分表示 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)		品目 パスタやご飯に！ボロネーゼ 原材料名 豚挽肉(アメリカ産)、トマトソース、ズッキーニ、揚げ茄子、ピーマン、玉ねぎ、赤ピーマン、人参、塩こうじ、サラダ油、濃口醤油、オリーブオイル、にんにく、ウスターソース、オリーブオイル、はちみつ、麦芽糖、寒天、パセリ/着色料(カラメル)、酸味料、調味料(アミノ酸等)、ミョウバン、酒精、pH調整剤、増粘多糖類、(一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む) 栄養成分表示 熱量237kcal、蛋白質12.1g、脂質16.4g、炭水化物14g、食塩相当量1.65g(推定値) ※はちみつを使用しています。1歳未満の乳児には与えないでください	
品目 鶏もも肉のかつ節衣揚げ 原材料名 鶏もも肉(タイ産)、片栗粉、サラダ油、塩麹、白だし、かつお節粉、生姜、パセリ/酒精、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・さば・大豆・鶏肉を含む) 栄養成分表示 熱量295kcal、蛋白質16.2g、脂質21.4g、炭水化物10.2g、食塩相当量1.03g(推定値)		品目 野菜たっぷり黒酢肉団子 原材料名 豚挽肉(アメリカ産)、黒酢豚肉のタレ、たけのこ、玉ねぎ、塩こうじ、片栗粉、卵、枝豆、人参、パン粉、濃口醤油、料理酒、大麦黒酢、麦芽糖、寒天/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、酸味料、酒精、pH調整剤、乳化剤、イーストフード、V.C、(一部に小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉を含む) 栄養成分表示 熱量266kcal、蛋白質16.1g、脂質14.1g、炭水化物21.7g、食塩相当量1.93g(推定値)	
品目 鶏と大根の韓国風煮物 原材料名 鶏もも肉(タイ産)、大根、だし汁、醤油麹、長ねぎ、料理酒、砂糖、濃口醤油、ごま油、コチジャン、糸唐辛子/調味料(アミノ酸等)、酒精、酸味料、(一部に小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉を含む) 栄養成分表示 熱量270kcal、蛋白質18g、脂質16.9g、炭水化物11.7g、食塩相当量1.48g(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	