つくりおき.jp
日々のゆとりを、つくりおき。

8/25 (月)〜 8/31 (日) のメニュー

副菜

3食 5食倍量

品目	ふーイリチー
原材料名	車ふ(国内製造)、キャベツ、卵、だし汁、白だし、玉ねぎ、豚肉、サラダ油、ごま油、濃口醤油、料理酒、砂糖、生姜、かつお節、澱粉配合調味料、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、酒精、酸化防止剤(V.E、V.C)、酸味料、pH調整剤、着色料(カラメル)、増粘多糖類、(一部に小麦・卵・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109kcal、蛋白質5.1g、脂質7.3g、炭水化物5.8g、食塩相当量1.4g(推定値)

3食 5食倍量

品目	豆腐と海老の中華炒め
原材料名	豆腐(国内製造)、ﾊﾞﾅﾒｲｴﾋﾞ、小松菜、水煮たけのこ、きくらげ、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ、ごま油、ｶﾞﾗｽｰﾌﾟの素、濃口醤油、にんにく、砂糖、生姜、麦芽糖、寒天/加工澱粉、調味料(ｱﾐﾉ酸等)、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、凝固剤、ﾄﾚﾊﾛｰｽ、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、酸味料、乳化剤、香辛料、漂白剤(亜硫酸塩)、(一部にえび・小麦・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66kcal、蛋白質5.5g、脂質3.2g、炭水化物4.4g、食塩相当量1.2g(推定値)

3食 5食

品目	蒸し野菜のツナソース
原材料名	蒸し野菜(さつまいも(国産)、かぼちゃ、カリフラワー、人参、ブロッコリー、蓮根)、ソース(ツナフレーク、サラダクリーミードレッシング、プレーンヨーグルト)/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香辛料、香料、(一部に卵・乳成分・ゼラチン・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量79kcal、蛋白質3.5g、脂質3.1g、炭水化物10.7g、食塩相当量0.38g(推定値)

3食 5食

品目	小松菜とごぼうの胡麻和え
原材料名	ごぼうサラダ(国内製造)、小松菜、人参、油揚げ、胡麻ドレッシング、白ごま、ぽん酢、麦芽糖、寒天/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、凝固剤、調味料(アミノ酸等)、グリシン、香辛料、甘味料(ステビア)、着色料(カラメル)、酸味料、(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91kcal、蛋白質2.5g、脂質6.8g、炭水化物5.5g、食塩相当量0.68g(推定値)

3食 5食

品目	鶏そぼろ大根山椒添え
原材料名	大根(国産)、鶏むね挽肉、だし汁、醤油麹、濃口醤油、本みりん、サラダ油、砂糖、片栗粉、糸みつば、麦芽糖、寒天、生姜、山椒、別添：山椒/調味料(アミノ酸)、酒精、pH調整剤、増粘多糖類、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 1人前あたり	熱量57kcal、蛋白質3.8g、脂質2g、炭水化物6.4g、食塩相当量0.53g(推定値)

5食

品目	厚揚げの南蛮漬け
原材料名	厚揚げ(国内製造)、玉ねぎ、米酢、パプリカ、濃口醤油、本みりん、人参、砂糖、麦芽糖、寒天/加工澱粉、凝固剤、酵素、増粘多糖類、(一部に小麦・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量75kcal、蛋白質3.5g、脂質2.7g、炭水化物10g、食塩相当量0.78g(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

品目	デミグラスソースハンバーグ
原材料名	合挽肉(豚肉(アメリカ産)、牛肉)、卵、デミグラスソース、トマトソース、玉ねぎ、パン粉、塩麹、無塩バター、ナツメグ、パセリ/着色料(カラメル、カロチノイド)、酸味料、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、乳化剤、酒精、イーストフード、V.C、(一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量295kcal、蛋白質19.4g、脂質20.2g、炭水化物11.9g、食塩相当量1.05g(推定値)

3食 5食

品目	豚肉とイカのXO醤炒め
原材料名	豚肉(輸入)、あかいか、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、黄ﾋﾟｰﾏﾝ、玉ねぎ、塩こうじ、XO醤、料理酒、きくらげ、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ、ごま油、ｻﾗﾀﾞ油、にんにく、生姜、麦芽糖、寒天、ｶﾞﾗｽｰﾌﾟの素、ﾅﾝﾌﾟﾗｰ/調味料(ｱﾐﾉ酸等)、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、加工澱粉、ﾄﾚﾊﾛｰｽ、酒精、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、香辛料、(一部にえび・小麦・乳成分・いか・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220kcal、蛋白質16.7g、脂質14.5g、炭水化物7.7g、食塩相当量1.58g(推定値)

3食 5食

品目	チャイニーズデリ風セサミチキン
原材料名	鶏もも肉(タイ産)、片栗粉、サラダ油、ケチャップ、濃口醤油、砂糖、塩こうじ、白ごま、麦芽糖、寒天/酒精、増粘多糖類、(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387kcal、蛋白質17.6g、脂質25.2g、炭水化物23.9g、食塩相当量1.4g(推定値)

5食

品目	大豆入りドライカレー
原材料名	豚挽肉(ｱﾒﾘｶ産)、ｿﾃｰﾄﾞｵﾆｵﾝ、人参、大豆水煮、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ﾋﾟｰﾏﾝ、ﾄﾏﾄﾍﾟｰｽﾄ、ｳｽﾀｰｿｰｽ、ｻﾗﾀﾞ油、塩こうじ、無塩ﾊﾞﾀｰ、はちみつ、にんにく、薄口醤油、ｶﾞﾗﾑﾏｻﾗ、ｶﾚｰ粉、ﾊﾟｾﾘ/着色料(ｶﾗﾒﾙ)、調味料(ｱﾐﾉ酸)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、酒精、(一部に小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんごを含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量305kcal、蛋白質15.3g、脂質19.5g、炭水化物22g、食塩相当量1.2g(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

5食

品目	豚とチンゲン菜の塩あん炒め
原材料名	豚肉(輸入)、青梗菜、長ねぎ、料理酒、本みりん、ごま油、塩こうじ、ｶﾞﾗｽｰﾌﾟの素、ｻﾗﾀﾞ油、薄口醤油、澱粉配合調味料、片栗粉、にんにく、生姜、麦芽糖、寒天、糸唐辛子、ﾎﾜｲﾄﾍﾟｯﾊﾟｰ/加工澱粉、調味料(ｱﾐﾉ酸等)、ﾄﾚﾊﾛｰｽ、酸味料、酒精、pH調整剤、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・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245kcal、蛋白質15.5g、脂質18g、炭水化物8g、食塩相当量1.28g(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・くるみ等のアレルゲン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