



副菜

3食

5食倍量

品目 ごぼうとブロッコリーのサラダ
ごぼうサラダ(国内製造)、ブロッコリー、ツナフレーク、豆(白いんげん、ひよこ豆、赤いんげん、いんげん豆)、麦芽糖、寒天/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸)、グリシン、香辛料、(一部に小麦・卵・ごま・大豆を含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量68kcal、蛋白質3.6g、脂質3.7g、炭水化物5.6g、食塩相当量0.48g(推定値)
1人前あたり

3食

5食

品目 ほぐし鶏とたまごのポテトサラダ
ポテトサラダ^{ベ-ス}(国内製造)、蒸し鶏、たまごサラダ^{ベ-ス}、サラダ^{クリームドレッシング}、枝豆、粒入りマスタード、塩麹、パプリカパウダー/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、重曹、グリシン、加工澱粉、酢酸Na、乳化剤、酸味料、酸化防止剤(V.C)、着色料(カラメル、クチナシ)、香辛料、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

栄養成分表示 熱量93kcal、蛋白質5.2g、脂質4.9g、炭水化物7g、食塩相当量0.55g(推定値)
1人前あたり

3食

5食

品目 大根とがんものふくめ煮
大根(国産)、だし汁、がんもどき、薄口醤油、きぬさや/調味料(アミノ酸)、凝固剤、酒精、(一部に小麦・ごま・さば・大豆・やまいもを含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量49kcal、蛋白質3.5g、脂質3g、炭水化物2.5g、食塩相当量0.95g(推定値)
1人前あたり

3食

5食倍量

品目 小松菜のチャプチェ風
小松菜(中国製造)、春雨、豚挽肉、ぶなしめじ、きくらげ、人参、オスターソース、濃口醤油、本みりん、ごま油、料理酒、サラダ油、塩こうじ、生姜、白ごま、ガラー^マの素、にんにく、麦芽糖、寒天/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、pH調整剤、酸味料、酸化防止剤(V.C)、酒精、乳化剤、香辛料、(一部に小麦・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78kcal、蛋白質3.1g、脂質4.2g、炭水化物8g、食塩相当量0.7g(推定値)
1人前あたり

3食

5食

品目 ラタトゥイユ
なす(国産)、ズッキーニ、トマトソース、黄ピーマン、赤ピーマン、ペーコン、サラダ油、オリーブオイル、にんにく、赤ワインセラー、麦芽糖、寒天、ディルウィット、ホワイトペッパー/リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸)、カゼインNa、酸化防止剤(V.C、亜硫酸塩)、酸味料、着色料(カラメル、クチナシ)、pH調整剤、発色剤(亜硝酸Na)、増粘多糖類、ゼラチン、(一部に卵・乳成分・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量76kcal、蛋白質2.2g、脂質5.4g、炭水化物5.4g、食塩相当量0.35g(推定値)
1人前あたり

5食

品目 ひよこ豆とソーセージの煮込み
ソーセージ(国内製造)、グリルトマト、ひよこ豆、玉ねぎ、発酵調味料、オリーブオイル、チキンソメ、にんにく、麦芽糖、寒天、パセリ/カゼインNa、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、着色料(カラメル)、酸味料、酸化防止剤(V.C、亜硫酸塩)、香料、発色剤(亜硝酸Na)、増粘多糖類、(一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量142kcal、蛋白質5.4g、脂質9.4g、炭水化物8g、食塩相当量0.78g(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 鶏肉のごまだれ焼き 鶏もも肉(国産)、キャベツ、煮魚のたれ、白ごま、澱粉配合調味料、ごま油、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)、着色料(カラメル)、(一部に小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉を含む) 原材料名 栄養成分表示 熱量255kcal、蛋白質18.1g、脂質17g、炭水化物9.4g、食塩相当量1.28g(推定値) 1人前あたり	3食 5食	品目 豚バラと葱のスタミナ味噌炒め 豚バラ肉(輸入)、長ねぎ、キャベツ、みそ煮のたれ、濃口醤油、塩こうじ、サラダ油、にんにく、薄口醤油、ごま油、ナンプラー、生姜、麦芽糖、寒天、糸唐辛子/酒精、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、酸味料、乳化剤、香辛料、(一部に小麦・ごま・大豆・豚肉を含む) 原材料名 栄養成分表示 熱量330kcal、蛋白質12g、脂質27.8g、炭水化物10.9g、食塩相当量1.7g(推定値) 1人前あたり
3食 5食	品目 鶏チリ 鶏むね肉(国産)、片栗粉、チリソース、サラダ油、玉ねぎ、澱粉配合調味料、ごま油、にんにく、生姜/調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、酸味料、着色料(カロチノイド)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、香辛料、(一部に卵・ごま・大豆・鶏肉を含む) 原材料名 栄養成分表示 熱量346kcal、蛋白質24g、脂質18.2g、炭水化物23.1g、食塩相当量1.2g(推定値) 1人前あたり	5食	品目 ごはんにぴったり！豚こまのルーローハン風 豚肉(輸入)、厚揚げ、たけのこ、玉ねぎ、小松菜、濃口醤油、オイスターソース、砂糖、料理酒、塩こうじ、ごま油、サラダ油、ナンプラー、にんにく、生姜、麦芽糖、寒天、五香粉/加工澱粉、凝固剤、酵素、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、酸味料、pH調整剤、酒精、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、香辛料、(一部に小麦・ごま・大豆・豚肉を含む) 原材料名 栄養成分表示 熱量303kcal、蛋白質21g、脂質21.4g、炭水化物11.2g、食塩相当量1.98g(推定値) 1人前あたり
5食	品目 豚肉団子の照り煮 豚挽肉(アメリカ産)、だし汁、豆腐、ソテードオニオン、菜の花、卵、パン粉、薄口醤油、本みりん、白だし、片栗粉、砂糖、生姜、麦芽糖、寒天/凝固剤、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酒精、乳化剤、イーストフード、V.C、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、(一部に小麦・卵・さば・大豆・豚肉を含む) 原材料名 栄養成分表示 熱量267kcal、蛋白質17.2g、脂質14.8g、炭水化物18.7g、食塩相当量1.45g(推定値) 1人前あたり	【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	