



## 副菜

3食

5食倍量

品目 にんじんしりしり  
人参(中国産)、卵、ツナフレーク、白だし、サラダ油、薄口醤油、ごま油、かつお節/調味料(アミノ酸等)、酒精、(一部に小麦・卵・ごま・さば・大豆を含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量67kcal、蛋白質4.5g、脂質3.8g、炭水化物4.4g、食塩相当量0.6g(推定値)  
1人前あたり

3食

5食倍量

品目 いかとブロッコリーの塩昆布あえ  
オクラ(ベトナム製造)、するめいか、ブロッコリー、塩たれ、ごま油、塩昆布、白ごま、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、酸味料、増粘多糖類、VB1、(一部に小麦・いか・ごま・ゼラチン・大豆を含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量52kcal、蛋白質4.5g、脂質2.1g、炭水化物4.5g、食塩相当量0.75g(推定値)  
1人前あたり

3食

5食

品目 筍とつみれの炊き合わせ  
たけのこ(中国製造)、だし汁、真鯛入りつみれ、人参、塩こうじ、本みりん、薄口醤油/調味料(アミノ酸)、酒精、(一部に小麦・さば・ゼラチン・大豆・豚肉を含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量62kcal、蛋白質3.9g、脂質2.4g、炭水化物6.6g、食塩相当量1.1g(推定値)  
1人前あたり

3食

5食

品目 定番の五目白和え  
豆腐加工品(国内製造)、ほうれん草、ひじき、人参、こんにゃく、枝豆、昆布茶、調味だし、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸等)、凝固剤、酒精、香料、酸味料、水酸化Ca、増粘多糖類、(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72kcal、蛋白質5g、脂質3.4g、炭水化物5.9g、食塩相当量0.58g(推定値)  
1人前あたり

3食

5食

品目 サラダチキンのオニオンマリネ  
蒸し鶏(タイ製造)、マリネベース、パプリカ、キャロットサラダ/糊料(加工澱粉、キサンタン)、pH調整剤、グリーン、調味料(アミノ酸)、香辛料、香料、酸味料、(一部に大豆・鶏肉を含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量54kcal、蛋白質6.8g、脂質1.9g、炭水化物2.7g、食塩相当量0.58g(推定値)  
1人前あたり

5食

品目 かぼちゃのそぼろあんかけ  
かぼちゃ(国産)、だし汁、鶏むね挽肉、濃口醤油、本みりん、料理酒、サラダ油、片栗粉、小ねぎ、砂糖、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸等)、酸味料、増粘多糖類、(一部に小麦・さば・大豆・鶏肉を含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量78kcal、蛋白質3.8g、脂質2.1g、炭水化物12.1g、食塩相当量0.4g(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	さばの味噌煮
原材料名	さば(ノルウェー産)、みそ煮のたれ、砂糖、濃口醤油、本みりん、料理酒、赤出汁、味噌、白味噌、塩こうじ、麦芽糖、寒天、針しょうが、生姜/着色料(カラメル)、酒精、調味料(アミノ酸等)、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・さば・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量438kcal、蛋白質20.1g、脂質28.9g、炭水化物22.6g、食塩相当量3.53g(推定値)

3食	5食
品目	豚肉と茄子の黒酢炒め
原材料名	豚バラ肉(輸入)、揚げ茄子、黒酢豚のタレ、玉ねぎ、濃口醤油、ごま油、サラダ油、大麦黒酢、麦芽糖、寒天/ミョウバン、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸)、着色料(カラメル)、酸味料、(一部に小麦・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486kcal、蛋白質13.9g、脂質42g、炭水化物16g、食塩相当量1.43g(推定値)

3食	5食
品目	鶏ムネ肉の甘辛衣揚げ
原材料名	鶏むね肉(国産)、片栗粉、サラダ油、砂糖、濃口醤油、本みりん、澱粉配合調味料、にんにく、白ごま、糸唐辛子/調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、酸味料、糊料(キサンタン)、(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360kcal、蛋白質28.9g、脂質13.8g、炭水化物31.4g、食塩相当量1.83g(推定値)

5食	
品目	チキンソテー 和風玉ねぎソース
原材料名	鶏もも肉(国産)、ソテードオニオン、グリルトマト、薄口醤油、本みりん、りんご酢、サラダ油、澱粉配合調味料、無塩バター、にんにく、パセリ/調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、酒精、酸味料、糊料(キサンタン)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんごを含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量361kcal、蛋白質22.8g、脂質23g、炭水化物17.3g、食塩相当量2.03g(推定値)

5食	
品目	カレーポークビーンズ
原材料名	豚肉(輸入)、玉ねぎ、じゃがいも加工品、豆(白いんげん、ひよこ豆、赤いんげん、いんげん豆)、人参、ウスターソース、発酵調味料、トマト、サラダ油、砂糖、フェノール系、にんにく、麦芽糖、寒天、澱粉配合調味料、糊粉、カキ粉/着色料(カaramel、果実色素)、調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、香料、増粘多糖類、酸味料、酸化防止剤(亜硫酸塩)、pH調整剤、(一部に卵・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251kcal、蛋白質14.5g、脂質13.8g、炭水化物20.4g、食塩相当量1.15g(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