



# つくりおき.jp

日々のゆとりを、つくりおき。

9/22 (月)～9/28 (日) のメニュー

## 副菜

3食

5食倍量

品目 竹輪と蓮根の磯辺揚げ  
竹輪(国内製造)、蓮根、バターミックス粉、そばつゆ、サラダ油、白だし、あおさ粉/調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、V.B2)、加工澱粉、糊料(キサンタン)、乳化剤、酒精、(一部に小麦・卵・乳成分・さば・大豆を含む)

原材料名

栄養成分 熱量111kcal、蛋白質3.2g、脂質5.4g、炭水化物13g、食塩相当量1.25g(推定値)  
表示 1人前あたり

3食

5食

品目 ブロッコリーと卵のデリ風サラダ  
ブロッコリー(イクトール製造)、たまごサラダベース、じゃがいも加工品、サラダクリームドレッシング、キャロットサラダ、マスタード、ホワイトペッパー/糊料(加工澱粉、キサンタン)、加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、酢酸Na、乳化剤、グリシン、酸味料、着色料(加チノイド)、香辛料、香料、酸化防止剤(亜硫酸塩)、(一部に小麦・卵・乳成分・ゼラチン・大豆・りんごを含む)

原材料名

栄養成分 熱量88kcal、蛋白質2.8g、脂質6.3g、炭水化物5.6g、食塩相当量0.63g(推定値)  
表示 1人前あたり

3食

5食

品目 大根の煮物  
大根(国産)、だし汁、油揚げ、濃口醤油、本みりん、料理酒、麦芽糖、寒天、ゆず/凝固剤、調味料(アミノ酸等)、酸味料、増粘多糖類、(一部に小麦・さば・大豆を含む)

原材料名

栄養成分 熱量64kcal、蛋白質2.6g、脂質2.7g、炭水化物6.6g、食塩相当量0.8g(推定値)  
表示 1人前あたり

3食

5食倍量

品目 もち麦と5種豆の彩りサラダ  
豆(白いんげん、ひよこ豆、赤いんげん、いんげん豆)(国内製造)、ケール、枝豆、イタリアントレッツァ、キャロットサラダ、黄パプリカ、タブル(レンズ豆、もち麦、クスクス、スウィートピーマン、塩)、粒入りマスタード/pH調整剤、グリシン、糊料(増粘多糖類、加工澱粉)、調味料(アミノ酸等)、香料、香辛料、酸味料、着色料(カウ)、(一部に小麦・大豆・鶏肉・りんごを含む)

原材料名

栄養成分 熱量96kcal、蛋白質6.9g、脂質4g、炭水化物8.2g、食塩相当量0.68g(推定値)  
表示 1人前あたり

3食

5食

品目 春雨のピリ辛炒め  
春雨(中国製造)、玉ねぎ、鶏むね挽肉、人参、濃口醤油、にら、本みりん、料理酒、ごま油、サラダ油、にんにく、生姜、白ごま、麦芽糖、寒天、糸唐辛子、豆板醤/調味料(アミノ酸等)、酸味料、pH調整剤、酒精、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、香辛料、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉を含む)

原材料名

栄養成分 熱量92kcal、蛋白質3.4g、脂質3.7g、炭水化物11.2g、食塩相当量0.73g(推定値)  
表示 1人前あたり

5食

品目 こんにゃくのごぼうの炒め煮  
こんにゃく(国内製造)、ごぼう、人参、みそ煮のたれ、ごま油、薄口醤油、黒ゴマ、麦芽糖、寒天/水酸化Ca、酒精、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)

原材料名

栄養成分 熱量64kcal、蛋白質1.1g、脂質3g、炭水化物9.7g、食塩相当量1.03g(推定値)  
表示 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               | チキンとほうれん草のクリームソース                                                                                                                                |
| 原材料名             | 鶏もも肉(タイ産)、ホホワイトソース、牛乳、ほうれん草、玉ねぎ、スイートコーン、塩こうじ、ナチュラルチーズ、無塩バター、チキンコンソメ、ホホワイトペーパー/糊料(加工澱粉、セルロース)、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、酸味料、酒精、香料、(一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉を含む) |
| 栄養成分表示<br>1人前あたり | 熱量279kcal、蛋白質21.1g、脂質19.6g、炭水化物6.2g、食塩相当量1.08g(推定値)                                                                                              |

3食 5食

|                  |                                                                                                                                            |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 品目               | 野菜たっぷり豚のプルコギ                                                                                                                               |
| 原材料名             | 豚バラ肉(輸入)、玉ねぎ、ぶなしめじ、人参、にんにくの芽、煮魚のたれ、サラダ油、濃口醤油、コチジャン、ごま油、にんにく、生姜、白ごま/糊料(加工澱粉、キサンタン)、酒精、酸味料、着色料(カラメル)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む) |
| 栄養成分表示<br>1人前あたり | 熱量367kcal、蛋白質12.8g、脂質31.6g、炭水化物11.4g、食塩相当量1.18g(推定値)                                                                                       |

3食 5食

|                  |                                                                                                                                        |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 品目               | 豚肉とレンコンのイタリア風煮込み                                                                                                                       |
| 原材料名             | 豚肉(輸入)、トマトソース、蓮根、玉ねぎ、ウスターソース、オリーブオイル、塩こうじ、サラダ油、にんにく、麦芽糖、寒天、オレガノ、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)、pH調整剤、酒精、増粘多糖類、(一部に大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む) |
| 栄養成分表示<br>1人前あたり | 熱量239kcal、蛋白質12.8g、脂質15g、炭水化物16.9g、食塩相当量1.33g(推定値)                                                                                     |

5食

|                  |                                                                                                                                      |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 品目               | 牛肉とポテトの甘辛炒め                                                                                                                          |
| 原材料名             | 牛肉(アメリカ産)、じゃがいも加工品、玉ねぎ、赤パプリカ、煮魚のたれ、にんにくの芽、サラダ油、ごま油、生姜、白ごま、麦芽糖、寒天/酒精、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、着色料(カラメル)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉を含む) |
| 栄養成分表示<br>1人前あたり | 熱量303kcal、蛋白質10.8g、脂質23.7g、炭水化物15.8g、食塩相当量0.58g(推定値)                                                                                 |

5食

|                  |                                                                                                                                                                 |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 品目               | 麩むね鶏つくね                                                                                                                                                         |
| 原材料名             | 鶏むね挽肉(国産)、だし汁、車ふ、ひじき、長ねぎ、枝豆、サラダクリーミードレッシング、薄口醤油、本みりん、片栗粉、生姜、サラダ油、糸みつば、食塩、麦芽糖、寒天/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.E、V.C)、酸味料、香辛料、酒精、pH調整剤、(一部に小麦・卵・さば・大豆・鶏肉を含む) |
| 栄養成分表示<br>1人前あたり | 熱量189kcal、蛋白質19.7g、脂質8.2g、炭水化物10.5g、食塩相当量1.33g(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