



副菜

3食

5食倍量

品目 ごぼうとひき肉の韓国風炒め

原材料名 ごぼう(中国産)、豚挽肉、にんにくの芽、人参、煮魚のたれ、コチジャン、ごま油、サラダ油、にんにく、白ごま、ガラスープの素、塩こうじ、糸唐辛子、麦芽糖、寒天/加工澱粉、トレハロース、調味料(アミノ酸)、酒精、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、酸味料、着色料(カラメル)、(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93kcal、蛋白質5g、脂質5.2g、炭水化物8.6g、食塩相当量0.63g(推定値)
1人前あたり

3食

5食倍量

品目 エビと彩り野菜のアヒージョ風

原材料名 バナメイエビ(ベトナム製造)、じゃがいも加工品、ブロッコリー、アスパラガス、蓮根、グリルトマト、オリーブオイル、醤油麹、サラダ油、にんにく、オイルソース/pH調整剤、酒精、調味料(アミノ酸等)、糊料(加工澱粉、キサンタン)、香辛料、(一部にえび・小麦・大豆・豚肉を含む)

栄養成分表示 熱量85kcal、蛋白質3.5g、脂質5.2g、炭水化物6.8g、食塩相当量0.63g(推定値)
1人前あたり

3食

5食

品目 ごま香る白和え

原材料名 豆腐加工品(国内製造)、人参、きくらげ、枝豆、干し椎茸、白ごま、ごま油、麦芽糖、寒天/凝固剤、調味料(アミノ酸等)、酒精、香料、酸味料、増粘多糖類、(一部に卵・ごま・大豆を含む)

栄養成分表示 熱量88kcal、蛋白質5.7g、脂質4.4g、炭水化物7.3g、食塩相当量0.53g(推定値)
1人前あたり

3食

5食

品目 さつま揚げと糸こんにゃくの甘辛炒め

原材料名 しらたき(国内製造)、さつま揚げ、いんげん、人参、そばつゆ、煮魚のたれ、ごま油、生姜、白ごま、麦芽糖、寒天/水酸化Ca、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、酒精、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉を含む)

栄養成分表示 熱量66kcal、蛋白質2.9g、脂質3.9g、炭水化物6.1g、食塩相当量0.9g(推定値)
1人前あたり

3食

5食

品目 和風みそラタトゥイユ

原材料名 揚げ茄子(中国製造)、ズッキーニ、蓮根、みそ煮のたれ、黄パプリカ、赤パプリカ、長ねぎ、白ごま、サラダ油、濃口醤油、ごま油、生姜、麦芽糖、寒天/酒精、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)

栄養成分表示 熱量71kcal、蛋白質1.2g、脂質4g、炭水化物8g、食塩相当量0.65g(推定値)
1人前あたり

5食

品目 豚バラ肉と野菜のカレー風味炒め

原材料名 豚バラ肉(輸入)、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、スイートコーン、濃口醤油、本みりん、料理酒、サラダ油、麦芽糖、寒天、カレー粉/酸味料、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、(一部に小麦・大豆・豚肉を含む)

栄養成分表示 熱量144kcal、蛋白質5.2g、脂質11.2g、炭水化物6.3g、食塩相当量0.53g(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	大葉入り鶏つくね	品目	つくりおき特製！タコミート
原材料名	鶏もも挽肉(ブラジル産)、煮魚のたれ、パン粉、塩こうじ、濃口醤油、大葉、生姜、片栗粉、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、乳化剤、イーストフード、V.C、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)	原材料名	豚挽肉(アメリカ産)、ケチャップ、ゲリルト、玉ねぎ、豆(白いんげん、ひよこ豆、赤いんげん、いんげん豆)、野菜ミックス(スチーマー、玉葱、人参)、ポテト、スターソース、塩こうじ、オリーブオイル、サラダ油、濃口醤油、チコンマ、にんにく、カレー粉、オリーブオイル/着色料(カラメル)、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸味料、乳化剤、酒精、(一部に小麦・乳成分・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量271kcal、蛋白質20.3g、脂質16.6g、炭水化物11.7g、食塩相当量1.85g(推定値)	栄養成分表示 1人前あたり	熱量314kcal、蛋白質21.3g、脂質21.1g、炭水化物14.2g、食塩相当量1.95g(推定値)
※レンジ加熱しても赤味が残る場合がございますが、食材の自然な反応ですのでお召し上がりいただいて問題ありません			
3食	5食	5食	
品目	つくりおき特製！チキン南蛮	品目	照り焼きチキン
原材料名	チキン南蛮(鶏もも肉(タイ産)、片栗粉、濃口醤油、サラダ油、米酢、本みりん、料理酒、砂糖、塩こうじ)、外タワース(外タワース、たまごサラダ、ベーク、サラダクリームドレッシング)、玉ねぎ、レモン果汁、塩麹、パセリ/糊料(加工澱粉、サツタ)、酸味料、甘味料(アセスルファムK、ステビア)、調味料(アミノ酸等)、乳酸Ca、香辛料、加工澱粉、酢酸Na、乳化剤、グリシン、着色料(カラメル)、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	鶏もも肉(国産)、長ねぎ、ピーマン、煮魚のたれ、濃粉配合調味料、サラダ油、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・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量574kcal、蛋白質20.7g、脂質44.2g、炭水化物23g、食塩相当量2.7g(推定値)	栄養成分表示 1人前あたり	熱量257kcal、蛋白質17.6g、脂質16.8g、炭水化物10.5g、食塩相当量1.33g(推定値)
5食		【全商品に関する補足事項】	
品目	家常豆腐	※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	
原材料名	豚肉(輸入)、厚揚げ、キャベツ、だし汁、人参、長ねぎ、干し椎茸、米麹味噌、濃口醤油、塩こうじ、料理酒、ごま油、サラダ油、甜麺醬、砂糖、にんにく、生姜、糸唐辛子、豆板醬、麦芽糖、寒天/加工澱粉、凝固剤、酵素、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酒精、酸味料、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、乳化剤、香辛料、(一部に小麦・ごま・さば・大豆・豚肉を含む)	※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)	
栄養成分表示 1人前あたり	熱量247kcal、蛋白質17.2g、脂質18.2g、炭水化物8.1g、食塩相当量1.33g(推定値)	※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	