



# つくりおき.jp

日々のゆとりを、つくりおき。

11/17 (月)～11/23(日) のメニュー

## 副菜

3食

5食倍量

品目 小松菜のチャプチェ風

春雨(中国製造)、小松菜、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、ガラスープの素、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食倍量

品目 ブロッコリーと卵のデリ風サラダ

ブロッコリー(エカトル製造)、たまごサラダベース、じゃがいも加工品、サラダクリーム、レシング、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(カロチノイド)、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

栄養成分表示 熱量88kcal、蛋白質2.8g、脂質6.3g、炭水化物5.6g、食塩相当量0.6g(推定値)  
1人前あたり

3食

5食

品目 ポークビーンズ

大豆水煮(国内製造)、玉ねぎ、人参、豚挽肉、トマトペースト、ケチャップ、発酵調味料、ウスターソース、濃口醤油、オリーブオイル、麦芽糖、寒天、昆布茶、パセリ/調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、酸化防止剤(V.C、亜硫酸塩)、香料、酸味料、増粘多糖類、(一部に小麦・大豆・豚肉・りんごを含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量89kcal、蛋白質5g、脂質4.4g、炭水化物9g、食塩相当量0.78g(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 揚げなすのさっぱりだし酢醤油

揚げ茄子(中国製造)、濃口醤油、だし汁、米酢、砂糖、生姜、かつお節/調味料(アミノ酸)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・さば・大豆を含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量81kcal、蛋白質1.4g、脂質6.4g、炭水化物4.9g、食塩相当量0.7g(推定値)  
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

栄養成分表示 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)  
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

<div>3食</div> <div>5食</div>		<div>3食</div> <div>5食</div>	
品目	とろっとチーズソースハンバーグ	品目	豚バラと葱のスタミナ味噌炒め
原材料名	合挽肉(豚肉(アメリカ産)、牛肉)、ハンバーグ(ベーコン(牛肉、ソテート)、つなぎ(パン粉、液全卵)、牛脂、その他)、ナチュラルーズ、ホワイトソース、牛乳、ソテート、お酢、パン粉、卵/糊料(加工澱粉)、セルロース、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.E)、pH調整剤、乳化剤、イーストフード、V.C、香料、(一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含む)	原材料名	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、ナンブラー、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、香料、(一部に小麦・ごま・大豆・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量311kcal、蛋白質20.2g、脂質21.8g、炭水化物11.1g、食塩相当量1.05g(推定値)	栄養成分表示 1人前あたり	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)
<div>3食</div> <div>5食</div>		<div>5食</div>	
品目	コロコロのり塩からあげ	品目	牛肉とポテトの甘辛炒め
原材料名	鶏もも肉(タイ産)、片栗粉、サラダ油、塩こうじ、白だし、青のり、生姜、昆布茶/調味料(アミノ酸等)、酒精、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・さば・大豆・鶏肉を含む)	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 1人前あたり	熱量350kcal、蛋白質17g、脂質23.9g、炭水化物17.9g、食塩相当量1.08g(推定値)	栄養成分表示 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0.53g(推定値)
<div>5食</div>		<div>【全商品に関する補足事項】</div> <p>※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</p> <p>※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)</p> <p>※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</p> <p>※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</p> <p>※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</p> <p>※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</p>	
品目	7品目の野菜塩麹いため		
原材料名	豚バラ肉(輸入)、ズッキーニ、ブロッコリー、キャベツ、黄パプリカ、玉ねぎ、赤パプリカ、塩こうじ、サラダ油、薄口醤油、ごま油、にんにく、生姜、麦芽糖、寒天/酒精、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、酸味料、増粘多糖類、乳化剤、香料、(一部に小麦・ごま・大豆・豚肉を含む)		
栄養成分表示 1人前あたり	熱量253kcal、蛋白質9.2g、脂質21.7g、炭水化物8g、食塩相当量1.08g(推定値)		