



## 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、コシジャン、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 1人前あたり 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)

3食

5食倍量

品目 葱じゃこ揚げ里芋

原材料名 里芋水煮(中国製造)、調味だし、サラダ油、片栗粉、ちりめんじゃこ、濃口醤油、本みりん、小ねぎ、ごま油、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)

栄養成分表示 1人前あたり 熱量110kcal、蛋白質2.4g、脂質5.1g、炭水化物13.4g、食塩相当量1.15g(推定値)

※じゃこはえび・かにが混ざる漁法で採取しています

3食

5食

品目 もち麦と5種豆の彩りサラダ

原材料名 豆(白いんげん、ひよこ豆、赤いんげん、いんげん豆)(国内製造)、グリルチキン、枝豆、イタリアンドレッシング、キャロットサラダ、黄パプリカ、タブレ(レンズ豆、もち麦、クスクス、ズッキーニ、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(ウコン)、(一部に小麦・大豆・鶏肉・りんごを含む)

栄養成分表示 1人前あたり 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)

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 1人前あたり 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)

3食

5食

品目 なすとツナの揚げ浸し

原材料名 揚げ茄子(中国製造)、パプリカ、だし汁、ツナフレーク、濃口醤油、本みりん、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸)、増粘多糖類、(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80kcal、蛋白質2.6g、脂質5.6g、炭水化物4.9g、食塩相当量0.45g(推定値)

5食

品目 洋野菜とベーコンの塩麹ソテー

原材料名 ズッキーニ(国産)、玉ねぎ、ベーコン、赤パプリカ、塩麹、オリーブオイル、サラダ油、濃口醤油、にんにく、麦芽糖、寒天/リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸)、カゼインNa、酸化防止剤(V.C)、酒精、着色料(クチナシ)、pH調整剤、発色剤(亜硝酸Na)、増粘多糖類、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉を含む)

栄養成分表示 1人前あたり 熱量79kcal、蛋白質2.4g、脂質5.6g、炭水化物5.1g、食塩相当量0.63g(推定値)

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

豆腐ハンバーグの和風おろしだれ

原材料名

豆腐(国内製造)、鶏むね挽肉、豚挽肉、だし汁、大根おろし、玉ねぎ、パン粉、ひじき、卵、塩麴、濃口醤油、本みりん、小ねぎ、片栗粉、砂糖、麦芽糖、寒天/凝固剤、調味料(アミノ酸)、pH調整剤、乳化剤、イーストフード、V.C、酒精、増粘多糖類、(一部に小麦・卵・さば・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

栄養成分表示

熱量200kcal、蛋白質15.4g、脂質8.9g、炭水化物16.5g、食塩相当量1.33g(推定値)  
1人前あたり

3食

5食

品目

マカロニえびグラタン

原材料名

牛乳(国内製造)、マカロニ、パルメザンチーズ、玉ねぎ、ブロッコリー、ベーコン、マッシュルーム、ホワイトソース乳等を主要原料とする食品、発酵調味料、オリーブオイル、サラダ油、食塩/セルロース、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C、亜硫酸塩)、塩化Na、香料、乳化剤、加工澱粉、酸味料、糊料(キサンタン)、着色料(クチナシ)、発色剤(亜硝酸Na)、(一部にえび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

栄養成分表示

熱量320kcal、蛋白質17.2g、脂質18.3g、炭水化物22.7g、食塩相当量1.8g(推定値)  
1人前あたり

3食

5食

品目

つくりおき.jp流！酢豚

原材料名

豚ロース(輸入)、玉ねぎ、人参加工品、たけのこ、サラダ油、ピーマン、赤ピーマン、片栗粉、濃口醤油、ケチャップ、料理酒、椎茸、米酢、砂糖、本みりん、塩こうじ、にんにく、生姜/酸味料、調味料(アミノ酸等)、酒精、糊料(キサンタン)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・大豆・豚肉を含む)

栄養成分表示

熱量307kcal、蛋白質11.7g、脂質20.5g、炭水化物18.9g、食塩相当量1.53g(推定値)  
1人前あたり

5食

品目

照り焼きチキン

原材料名

鶏もも肉(国産)、長ねぎ、ピーマン、煮魚のたれ、澱粉配合調味料、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

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)  
1人前あたり

5食

品目

大豆入りドライカレー

原材料名

豚挽肉(アメリカ産)、ソート、人参、大豆水煮、ケチャップ、ピーマン、トマトペースト、ウスターソース、サラダ油、塩こうじ、無塩バター、はちみつ、にんにく、薄口醤油、ガラムマサラ、カレー粉、パセリ/着色料(カラメル)、調味料(アミノ酸)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、酒精、(一部に小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんごを含む)

栄養成分表示

熱量305kcal、蛋白質15.3g、脂質19.5g、炭水化物22g、食塩相当量1.2g(推定値)  
1人前あたり

※はちみつを使用しています。1歳未満の乳児には与えないでください

【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