



つくりおき.jp

日々のゆとりを、つくりおき。

12/15 (月)～12/21 (日) のメニュー

副菜

3食

5食倍量

品目 湯葉と食べるオクラと菜の花のお浸し
オクラ(ベトナム製造)、菜の花、キャベツ、生ゆば、白だし、蛤と帆立の白だし、麦芽糖、寒天、かつお節、昆布茶/調味料(アミノ酸等)、酒精、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34kcal、蛋白質2.9g、脂質1.2g、炭水化物3.4g、食塩相当量0.5g(推定値)
1人前あたり

3食

5食倍量

品目 つみれとカブのぼかぼか煮
真鯛入りつみれ(国内製造)、だし汁、かぶ、長ねぎ、椎茸、白味噌、本みりん、生姜、片栗粉、針しょうが、調味だし、薄口醤油/調味料(アミノ酸)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、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58kcal、蛋白質3.1g、脂質2.2g、炭水化物6.9g、食塩相当量0.85g(推定値)
1人前あたり

3食

5食

品目 小松菜とごぼうの胡麻和え
小松菜(中国製造)、ごぼうサラダ、人参、油揚げ、胡麻ドレッシング、白ごま、ぼんず、麦芽糖、寒天/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、凝固剤、調味料(アミノ酸等)、グリシン、香辛料、甘味料(ステビア)、着色料(カラメル)、酸味料、(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93kcal、蛋白質2.7g、脂質6.8g、炭水化物6g、食塩相当量0.68g(推定値)
1人前あたり

3食

5食

品目 緑黄色野菜と卵のサラダ
かぼちゃ(国産)、ブロッコリー、たまごサラダベース、人参、赤パプリカ、シーザーサラダドレッシング、ベーコン、サラダ油、麦芽糖、寒天/リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、酢酸Na、カゼインNa、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、増粘多糖類、グリシン、着色料(カロチノイド、クチナシ)、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、(一部に小麦・卵・乳成分・ゼラチン・大豆・豚肉・りんごを含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量85kcal、蛋白質2.6g、脂質6g、炭水化物6.4g、食塩相当量0.48g(推定値)
1人前あたり

3食

5食

品目 大根とがんものふくめ煮
大根加工品(中国製造)、だし汁、がんもどき、薄口醤油、きぬさや/調味料(アミノ酸)、凝固剤、酒精、(一部に小麦・ごま・さば・大豆・やまいもを含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量48kcal、蛋白質3.5g、脂質3g、炭水化物2.2g、食塩相当量0.95g(推定値)
1人前あたり

5食

品目 豚肉と春雨のさっぱりボン酢炒め
春雨(中国製造)、豚バラ肉、パプリカ、干し椎茸、長ねぎ、ぼんず、サラダ油、濃口醤油、昆布つゆ、生姜/調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、酸味料、酒精、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、香辛料、増粘多糖類、(一部に小麦・さば・大豆・豚肉を含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量116kcal、蛋白質3.1g、脂質8.3g、炭水化物8.1g、食塩相当量0.45g(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	さばの味噌煮	品目	豚のプルコギ風
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)	原材料名	豚もも肉(輸入)、玉ねぎ、春雨、にら、人参、濃口醤油、ビーマン、赤ピーチ、料理酒、本みりん、ごま油、オスターソース、サラダ油、塩こうじ、にんにく、砂糖、白ごま、ガラスの素、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、酸味料、pH調整剤、酒精、(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)	栄養成分表示 1人前あたり	熱量195kcal、蛋白質11.7g、脂質9.4g、炭水化物16g、食塩相当量1.55g(推定値)
<div>3食</div> <div>5食</div>		<div>5食</div>	
品目	鶏もも肉のかつ節衣揚げ	品目	タイ風グリルチキン
原材料名	鶏もも肉(タイ産)、片栗粉、サラダ油、塩麹、白だし、かつお節粉、生姜/酒精、調味料(アミノ酸等)、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	鶏もも肉(タイ産)、レモン、にんにく、醬油風調味料、砂糖、ナンブラー、コリアンダー、食塩、ホホワイトペッパー/酸味料、糊料(キサンタン)、調味料(核酸)、(一部に大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量295kcal、蛋白質16.2g、脂質21.4g、炭水化物10.2g、食塩相当量1.03g(推定値)	栄養成分表示 1人前あたり	熱量329kcal、蛋白質27.8g、脂質23.4g、炭水化物3.7g、食塩相当量1.48g(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	豚肉とイカのXO醤炒め		
原材料名	豚肉(輸入)、あかいか、ブロッコリー、黄ピーマン、玉ねぎ、塩こうじ、XO醤、料理酒、きくらげ、オスターソース、ごま油、サラダ油、にんにく、生姜、麦芽糖、寒天、ガラスの素、ナンブラー/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、酒精、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、香辛料、(一部にえび・小麦・乳成分・いか・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220kcal、蛋白質16.7g、脂質14.5g、炭水化物7.7g、食塩相当量1.58g(推定値)		
※茶色の欠片はXO醤に含まれる干しエビです			