



つくりおき.jp

日々のゆとりを、つくりおき。

1/12 (月)～1/18 (日) のメニュー

副菜

| 3食 | 5食倍量 |
|------------------|--|
| 品目 | 5種野菜のみぞれ煮 |
| 原材料名 | 大根おろし(国内製造)、揚げ茄子、かぼちゃ、黄ピーマン、蓮根、いんげん、そばつゆ、ツナフレーク、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、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44kcal、蛋白質1.4g、脂質1.5g、炭水化物7.1g、食塩相当量0.7g(推定値) |

| 3食 | 5食 |
|------------------|---|
| 品目 | がんもとひじきの煮物 |
| 原材料名 | がんもどき(国内製造)、だし汁、ひじき、ツナフレーク、玉ねぎ、人参、濃口醤油、本みりん、料理酒、砂糖、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸等)、凝固剤、酸味料、増粘多糖類、(一部に小麦・ごま・さば・大豆・やまいもを含む) |
| 栄養成分表示 1人前あたり | 熱量74kcal、蛋白質5.2g、脂質3.8g、炭水化物4.9g、食塩相当量0.93g(推定値) |

| 3食 | 5食 |
|------------------|---|
| 品目 | にんじんしりしり |
| 原材料名 | 人参(中国産)、卵、ツナフレーク、白だし、サラダ油、薄口醤油、ごま油、かつお節/調味料(アミノ酸等)、酒精、(一部に小麦・卵・ごま・さば・大豆を含む) |
| 栄養成分表示 1人前あたり | 熱量67kcal、蛋白質4.3g、脂質3.9g、炭水化物4.3g、食塩相当量0.58g(推定値) |

| 3食 | 5食倍量 |
|------------------|--|
| 品目 | 蒸し鶏とオクラの和風ナムル |
| 原材料名 | オクラ(ベトナム製造)、蒸し鶏、長ねぎ、濃口醤油、ごま油、米酢、白ごま、昆布茶、麦芽糖、寒天、にんにく/pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、重曹、グリシン、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、酸味料、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉を含む) |
| 栄養成分表示 1人前あたり | 熱量52kcal、蛋白質5.8g、脂質2.1g、炭水化物3.2g、食塩相当量0.45g(推定値) |

| 3食 | 5食 |
|------------------|---|
| 品目 | ブロッコリーと卵のデリ風サラダ |
| 原材料名 | ブロッコリー(イケアール製造)、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(カラメル)、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) |
| 栄養成分表示 1人前あたり | 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) |

| 5食 | |
|------------------|--|
| 品目 | 厚揚げのえのき中華あん |
| 原材料名 | 厚揚げ(国内製造)、えのきたけ、長ねぎ、料理酒、ごま油、小ねぎ、薄口醤油、片栗粉、ガラスープの素、生姜、麦芽糖、寒天/加工澱粉、凝固剤、酵素、調味料(アミノ酸等)、トレハロース、酸味料、酒精、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、(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77kcal、蛋白質4g、脂質5.5g、炭水化物3.7g、食塩相当量0.33g(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 サバの胡麻照り焼き

さば(ノルウェー産)、本みりん、料理酒、濃口醤油、塩こうじ、砂糖、白ごま、生姜、麦芽糖、寒天/酸味料、調味料(アミノ酸等)、酒精、pH調整剤、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・ごま・さば・大豆を含む)

原材料名

栄養成分表示 1人前あたり 熱量393kcal、蛋白質19.2g、脂質28.8g、炭水化物11.1g、食塩相当量2.1g(推定値)

3食 5食

品目 チャイニーズデリ風セサミチキン

鶏もも肉(タイ産)、片栗粉、サラダ油、ケチャップ、濃口醤油、砂糖、塩こうじ、白ごま、麦芽糖、寒天/酒精、増粘多糖類、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉を含む)

原材料名

栄養成分表示 1人前あたり 熱量387kcal、蛋白質17.6g、脂質25.2g、炭水化物23.9g、食塩相当量1.4g(推定値)

5食

品目 お好みバーグごろごろ卵のせ

豚挽肉(アメリカ産)、キャベツ、たまごサラダ、ベーコン、玉ねぎ、中濃ソース、濃口醤油、パン粉、塩こうじ、人参、卵、ケチャップ、砂糖、かつお節、麦芽糖、寒天、青のり/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸)、着色料(カラメル、加チノイト)、加工澱粉、乳化剤、酢酸Na、グリシン、pH調整剤、酒精、イーストフード、V.C、(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 1人前あたり 熱量284kcal、蛋白質17.6g、脂質17.3g、炭水化物18.3g、食塩相当量2.7g(推定値)

3食 5食

品目 3種の醬で仕立てた回鍋肉

キャベツ(国産)、豚肉、ピーマン、サラダ油、濃口醤油、甜麵醬、豆鼓醬、ごま油、にんにく、塩こうじ、砂糖、ガラスープの素、豆板醬、麦芽糖、寒天/加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、トレハロース、pH調整剤、酒精、糊料(増粘多糖類、加工澱粉)、(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 1人前あたり 熱量251kcal、蛋白質13g、脂質20.2g、炭水化物8.7g、食塩相当量1.38g(推定値)

5食

品目 豚肉と茄子の黒酢炒め

豚バラ肉(輸入)、揚げ茄子、黒酢豚のタレ、玉ねぎ、濃口醤油、ごま油、サラダ油、大麦黒酢、麦芽糖、寒天/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸)、着色料(カラメル)、酸味料、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

原材料名

栄養成分表示 1人前あたり 熱量453kcal、蛋白質13.9g、脂質38.6g、炭水化物15g、食塩相当量1.43g(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