



副菜

3食 **5食倍量**

品目 花野菜とチキンのコブサラダ

原材料名 ブロccoli(エクトル製造)、カワチカ、マネシ、蒸し鶏、コブ、サラダドレッシング、サラダクリームドレッシング、麦芽糖、寒天、パプリカパウダー/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、重曹、グリシン、香辛料、酸味料、酸化防止剤(V.C)、甘味料(ステビア)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉を含む)

栄養成分表示 1人前あたり
熱量79kcal、蛋白質4.6g、脂質5.2g、炭水化物3.8g、食塩相当量0.45g(推定値)

3食 **5食倍量**

品目 黒蜜たれの大学芋

原材料名 さつまいも(ベトナム製造)、大学芋のたれ、サラダ油、黒ゴマ/pH調整剤、糊料(加工澱粉、カラギナン)、着色料(カラメル)、甘味料(アセスルファムK、スクラロース)、(一部にごま・大豆・りんごを含む)

栄養成分表示 1人前あたり
熱量146kcal、蛋白質0.6g、脂質4.9g、炭水化物26.7g、食塩相当量0.1g(推定値)

3食 **5食**

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 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**

品目 つみれとカブのぼかぼか煮

原材料名 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)

栄養成分表示 1人前あたり
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)

3食 **5食**

品目 スプーンでぱくっ! ころころサラダ

原材料名 ブロccoli(エクトル製造)、人参、グリルチキ、スイートコーン、焙煎ナッツドレッシング、ブッシュドブッシュ、枝豆、白ごま、チキンソム、麦芽糖、寒天/pH調整剤、グリシン、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、香料、増粘多糖類、着色料(カラメル)、甘味料(ステビア)、香辛料、酸味料、(一部に小麦・卵・乳成分・落花生・アーモンド・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉・りんごを含む)

栄養成分表示 1人前あたり
熱量88kcal、蛋白質5.4g、脂質5.4g、炭水化物5.1g、食塩相当量0.45g(推定値)

5食

品目 海鮮のグレインズサラダ

原材料名 あかいか(ペルー沖産)、ブロccoli、バナメイエビ、トマトドレッシング、タブレ(レンズ豆、もち麦、クスクス、ズッキーニ、ピーマン、塩)、玉ねぎ、枝豆、塩こうじ、調味だし、麦芽糖、寒天/pH調整剤、増粘多糖類、香辛料、酒精、(一部にえび・小麦・いか・大豆・りんごを含む)

栄養成分表示 1人前あたり
熱量68kcal、蛋白質7.6g、脂質1.6g、炭水化物6.1g、食塩相当量1.13g(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	赤魚の煮付け
原材料名	赤魚(アメリカ産)、煮魚のたれ、ごぼう、いんげん、塩こうじ、生姜/酸化防止剤(V.C)、酒精、糊料(加工澱粉)、着色料(カラメル)、pH調整剤、(一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量178kcal、蛋白質19.4g、脂質3.6g、炭水化物16.1g、食塩相当量2.53g(推定値)

3食	5食
品目	辛くない麻婆豆腐
原材料名	豆腐(国内製造)、豚挽肉、長ねぎ、干し椎茸、甜麺醬、濃口醬油、ごま油、サタ油、にんにく、生姜、豆鼓醬、片栗粉、ガラスープの素、麦芽糖、寒天、別添:ラー油、山椒/凝固剤、加工澱粉、調味料(アミノ酸)、トハロース、pH調整剤、糊料(増粘多糖類、加工澱粉)、酸化防止剤(V.C)、香辛料、酸味料、着色料(カラメル)、乳化剤、(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191kcal、蛋白質11.7g、脂質13.1g、炭水化物8.3g、食塩相当量1.35g(推定値)

3食	5食
品目	豚肉とレンコンのイタリア風煮込み
原材料名	豚肉(アメリカ産)、トマトソース、蓮根、玉ねぎ、ウスターソース、オリーブオイル、塩こうじ、サラダ油、にんにく、麦芽糖、寒天、オレガノ、パセリ/着色料(カラメル、カロチノイド)、酸味料、調味料(アミノ酸)、pH調整剤、酒精、増粘多糖類、(一部に大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量239kcal、蛋白質12.8g、脂質15g、炭水化物16.9g、食塩相当量1.33g(推定値)

5食	
品目	焼きとり風甘辛タレつくね
原材料名	鶏むね挽肉(国産)、煮魚のたれ、ソテードオニオン、パン粉、片栗粉、澱粉配合調味料、小ねぎ、白ごま、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)、pH調整剤、乳化剤、着色料(カラメル)、イーストフード、V.C、(一部に小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量220kcal、蛋白質23g、脂質7g、炭水化物18.1g、食塩相当量1.35g(推定値)

5食	
品目	豚とチンゲン菜の塩あん炒め
原材料名	豚肉(アメリカ産)、青梗菜、長ねぎ、料理酒、本みりん、ごま油、塩こうじ、ガラスープの素、サタ油、薄口醬油、澱粉配合調味料、片栗粉、にんにく、生姜、麦芽糖、寒天、糸唐辛子、ホワイトペパー/加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、トハロース、酸味料、酒精、pH調整剤、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・卵・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245kcal、蛋白質15.5g、脂質18g、炭水化物8g、食塩相当量1.28g(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