

初めてのお客さま向けメニュー

副 菜

3食	5食倍量
品目	和惣菜ポテトサラダ
原材料名	ポテトサラダベース(国内製造)、蓮根、サラダクリーミードレッシング、ひじき、濃口醤油、大豆、乳等を主要原料とする食品、人参、白ごま、砂糖、鰹節、穀物酢/糊料(加工澱粉、キサンタン)、グリシン、凝固剤、調味料(アミノ酸等)、酸味料、乳酸(Ca)、香辛料、乳化剤、メタリン酸Na、(一部に小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・りんごを含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量70kcal、蛋白質1.7g、脂質2.6g、炭水化物10.3g、食塩相当量0.5g(推定値)

3食	5食倍量
品目	ラタトゥイユ
原材料名	なす(国産)、ズッキーニ、トマトソース(トマト、玉ねぎ、オリーブ油、その他)、パプリカ、ベーコン、サラダ油、トマトペースト、白ワイン、オリーブオイル、赤ワインビネガー、にんにく、砂糖、はちみつ、松の実、食塩、ディル、ホワイトペッパー/リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸)、酸化防止剤(V.C、亜硫酸塩)、カゼインNa、着色料(クチナシ)、発色剤(亜硝酸Na)、香料、酸味料、ゼラチン、(一部に卵・乳成分・大豆・豚肉・ゼラチンを含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量93kcal、蛋白質2.2g、脂質6.9g、炭水化物6.6g、食塩相当量0.5g(推定値) ※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下さい

3食	5食
品目	ひき肉と豆腐のにら炒め
原材料名	木綿豆腐(国内製造)、豚挽肉、にら、卵、ごま油、サラダ油、濃口醤油、にんにく、生姜、料理酒、砂糖、ガラスープの素/凝固剤、加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、トレハロース、酸味料、(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135kcal、蛋白質6.6g、脂質11.1g、炭水化物2.7g、食塩相当量0.6g(推定値)

3食	5食倍量
品目	蒸し野菜のツナソース
原材料名	野菜（さつまいも(国産)、かぼちゃ、エリンギ、人参、ブロッコリー、蓮根）、ソース（ツナフレーク、サラダクリーミードレッシング、ヨーグルト）/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香辛料、(一部に卵・乳成分・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量86kcal、蛋白質3.8g、脂質3.8g、炭水化物10.8g、食塩相当量0.4g(推定値) ※かぼちゃの産地が時期によって一部異なる場合があります

3食	5食
品目	ペンネとキャベツのバジルソテー
原材料名	ペンネ(イタリア製造)、キャベツ、ベーコン、白ワイン、バジルペースト、オリーブオイル、サラダ油、にんにく、昆布茶、食塩/調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、カゼインNa、酸化防止剤(V.C)、着色料(クチナシ)、発色剤(亜硝酸Na)、香料、酸味料、(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108kcal、蛋白質2.9g、脂質6.4g、炭水化物9.9g、食塩相当量0.7g(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三崎町3-6-14 THE GATE水道橋6F
製造所	東京都江東区石島2-14 ImasRiverside 1F
内容量	すべてのメニューで4人前をお届けしております

主 菜

3食	5食倍量
品目	トマトソースハンバーグ
原材料名	合挽肉(牛肉(輸入)、豚肉)、ハンバーグベース(牛肉、ソテーオニオン、つなぎ(パン粉、液全卵)、牛脂、その他)、トマトソース(トマト、玉ねぎ、オリーブ油、その他)、ソテードオニオン、マッシュルーム、パン粉、トマトペースト、砂糖、オリーブオイル、パセリ/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、(一部に小麦・卵・牛肉・鶏肉・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量328kcal、蛋白質19.7g、脂質21.9g、炭水化物15.7g、食塩相当量0.9g(推定値)

3食	5食
品目	白身魚のフライ
原材料名	パンガシウス(ベトナム産)、パン粉、サラダ油、卵、小麦粉、パセリ、食塩、別添：タルタルソース(植物油脂、ピクルス、卵黄、醸造酢、その他)/リン酸(Na)、pH調整剤、糊料(キサンタン)、乳化剤、酸味料、イーストフード、V.C、香辛料、香料、(一部に小麦・卵・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量268kcal、蛋白質14.1g、脂質17.8g、炭水化物12.2g、食塩相当量0.9g(推定値)

3食	5食倍量
品目	鶏肉のカレーチーズ焼き
原材料名	鶏もも肉(タイ産)、ナチュラルチーズ、澱粉配合調味料、白ワイン、薄口醤油、塩こうじ、カレー粉、チリパウダー/調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、糊料(セルロース)、酒精、香料、酸味料、(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328kcal、蛋白質26.3g、脂質22.7g、炭水化物5.9g、食塩相当量1.7g(推定値)

3食	5食
品目	白身魚のフライ
原材料名	パンガシウス(ベトナム産)、パン粉、サラダ油、卵、小麦粉、パセリ、食塩、別添：タルタルソース(植物油脂、ピクルス、卵黄、醸造酢、その他)/リン酸(Na)、pH調整剤、糊料(キサンタン)、乳化剤、酸味料、イーストフード、V.C、香辛料、香料、(一部に小麦・卵・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量268kcal、蛋白質14.1g、脂質17.8g、炭水化物12.2g、食塩相当量0.9g(推定値)

3食	5食倍量
品目	鶏肉のカレーチーズ焼き
原材料名	鶏もも肉(タイ産)、ナチュラルチーズ、澱粉配合調味料、白ワイン、薄口醤油、塩こうじ、カレー粉、チリパウダー/調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、糊料(セルロース)、酒精、香料、酸味料、(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328kcal、蛋白質26.3g、脂質22.7g、炭水化物5.9g、食塩相当量1.7g(推定値)

3食	5食
品目	白身魚のフライ
原材料名	パンガシウス(ベトナム産)、パン粉、サラダ油、卵、小麦粉、パセリ、食塩、別添：タルタルソース(植物油脂、ピクルス、卵黄、醸造酢、その他)/リン酸(Na)、pH調整剤、糊料(キサンタン)、乳化剤、酸味料、イーストフード、V.C、香辛料、香料、(一部に小麦・卵・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量268kcal、蛋白質14.1g、脂質17.8g、炭水化物12.2g、食塩相当量0.9g(推定値)

3食	5食倍量
品目	鶏肉のカレーチーズ焼き
原材料名	鶏もも肉(タイ産)、ナチュラルチーズ、澱粉配合調味料、白ワイン、薄口醤油、塩こうじ、カレー粉、チリパウダー/調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、糊料(セルロース)、酒精、香料、酸味料、(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328kcal、蛋白質26.3g、脂質22.7g、炭水化物5.9g、食塩相当量1.7g(推定値)

3食	5食
品目	ペンネとキャベツのバジルソテー
原材料名	ペンネ(イタリア製造)、キャベツ、ベーコン、白ワイン、バジルペースト、オリーブオイル、サラダ油、にんにく、昆布茶、食塩/調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、カゼインNa、酸化防止剤(V.C)、着色料(クチナシ)、発色剤(亜硝酸Na)、香料、酸味料、(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108kcal、蛋白質2.9g、脂質6.4g、炭水化物9.9g、食塩相当量0.7g(推定値)



ゆとりと発見を、お届けします

つくりおき.jp

「つくりおき.jp」初めてのご注文、
まことにありがとうございます。

キッチンで手づくりしたばかりの、おいしいお料理をお届けしました。
同時に、献立や栄養バランスを考える手間、買い物や冷蔵庫の整理にかかる時間を、
すこしでも軽減できていれば、嬉しいかぎりです。
手軽に安全に、おいしく。毎週の「団らん」をお楽しみください。



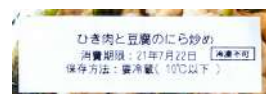
おいしい食べ方

温め方

蓋を外してラップをすれば容器のまま、レンジで加熱可能です。

揚げ物はグリルでの温めを推奨しています。

温め時間は、LINEメニューの「メニューの確認」ボタンから確認できます。



商品シールに冷凍不可マークがあるものは、冷凍するとおいしさや見た目が損なわれるのでご注意ください。

味付けや料理へのこだわり

「つくりおき.jp」の味付けは、お子様もいっしょに楽しく召し上がれるように、調味料を最低限にした薄味が基本です。薄味なので、もの足りない場合もお好みに合わせてちょい足しが簡単！



管理栄養士

ご家庭ではなかなか作らないひと手間かかる料理や、発見となる珍しい素材を使った料理を心がけています。



お問い合わせについて

- ①LINEメニューから「お問い合わせ」を選択
 - ②お問い合わせ内容に一致する項目を選択
 - ③オペレーターに直接連絡を取りたい場合は「その他」を選択
- ※FAQは「つくりおき.jp よくあるご質問」でWeb検索下さい

定期購入モデルだから、

お客様の声を活かして 日々改善

「つくりおき.jp」は、**解約やお休み設定**をしない限り毎週決済される定期購入モデルです。

週次アンケートや週刊の交換日誌により、お客様との継続的なコミュニケーションが可能になり、皆様のお声を素早くサービス改善に反映できています。

アンケートや交換日誌はLINEメッセージにて新規発行の通知が届きます。



▲毎週発行される交換日誌

ご注文に関するスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
前週		注文変更可能	注文確定	決済			
配達週	指定された曜日・時間にお届け						

注文 or キャンセル：配達日の前週水曜日まで
決済：クレジットカードは毎週木曜朝10時、LINE Payは毎週木曜朝9時まで

※木曜朝の決済に失敗した場合は、クレジットカード決済では自動的に注文がキャンセルされます。LINE Pay決済のみ、翌金曜日朝9時に再決済が行われ、そちらも失敗した場合は自動的に注文がキャンセルされます。決済完了後のキャンセルはできません。

仕事に育児に家事と、忙しい毎日。
でも子供には、栄養のあるおいしいご飯を食べさせてあげたい。
そんな優しいママ・パパの声から生まれました。

「つくりおき.jp」は、頑張るご家庭にそっと寄り添い、
“ゆとり”のある生活をお届けします。

