つくりおき.jp

3/27 (月)～ 4/2 (日) のメニュー

副菜

3食 5食倍量

品目	じゃがいもの揚げニョッキトマトソース
原材料名	ニョッキ(国内製造)、トマトソース(トマト、玉ねぎ、オリーブ油、その他)、玉ねぎ、ほうれん草、オリーブオイル、サラダ油、はちみつ、塩麹、ナチュラルチーズ、にんにく/加工澱粉、糊料(セルロース)、酒精、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量152kcal、蛋白質2.5g、脂質7.8g、炭水化物18.5g、食塩相当量0.8g(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ください

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	蒸し鶏(中国製造),ｶﾘﾌﾗﾜｰ,ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,ﾛﾏﾈｽｺ,ｺﾌﾞｻﾗﾀﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ,ｻﾗﾀﾞｸﾘｰﾐｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ,麦芽糖,寒天,ﾊﾟﾌﾟﾘｶﾊﾟｳﾀﾞｰ/糊料(加工澱粉,増粘多糖類),調味料(ｱﾐﾉ酸等),炭酸塩(Na,K),ｸｴﾝ酸(Na),香辛料,酸味料,pH調整剤,ｸﾞﾘｼﾝ,甘味料(ｽﾃﾋﾞｱ),(一部に卵・乳成分・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量97kcal、蛋白質6.1g、脂質6.1g、炭水化物4.7g、食塩相当量0.8g(推定値)

3食 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、薄口醤油、小ねぎ、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、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78kcal、蛋白質1.8g、脂質5.5g、炭水化物4.9g、食塩相当量0.4g(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4.5g、脂質3.8g、炭水化物4.4g、食塩相当量0.6g(推定値)

3食 5食

品目	がんもとひじきの煮物
原材料名	だし汁(国内製造)、がんもどき、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5.3g、脂質3.7g、炭水化物5.1g、食塩相当量0.9g(推定値)

5食

品目	ベジナゲット
原材料名	鶏挽肉(国産)、卵、サラダ油、スイートコーン、人参、サラダクリーミードレッシング、枝豆、小麦粉、片栗粉、ケチャップ、ガラスープの素、食塩/糊料(加工澱粉、キサンタン)、加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、トレハロース、酸味料、香辛料、(一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量238kcal、蛋白質11.1g、脂質19.1g、炭水化物6.2g、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
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	牛バラ大根
原材料名	牛肉(輸入)、大根、だし汁、濃口醤油、本みりん、料理酒、砂糖、小ねぎ、サラダ油、生姜/調味料(アミノ酸等)、酸味料、酒精、着色料(カラメル)、(一部に小麦・牛肉・さば・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量344kcal、蛋白質13.1g、脂質27.2g、炭水化物12.8g、食塩相当量1.9g(推定値)

3食 5食

品目	そぼろと野菜のビビンバ
原材料名	豚挽肉(輸入)、ぜんまいナムル、にら、ぶなしめじ、人参、煮魚のたれ、濃口醤油、ごま油、にんにく、生姜、サラダ油、麦芽糖、寒天、白ごま、食塩/酒精、調味料(アミノ酸等)、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・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268kcal、蛋白質16.8g、脂質17.8g、炭水化物15.5g、食塩相当量2.6g(推定値)

3食 5食

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329kcal、蛋白質26.3g、脂質22.7g、炭水化物6g、食塩相当量1.8g(推定値)

5食

品目	ピーマンの肉詰め
原材料名	合挽肉(豚肉(輸入)、牛肉)、ピーマン、卵、ケチャップ、ウスターソース、牛乳、ソテードオニオン、パン粉、小麦粉、砂糖、濃口醤油、食塩、ナツメグ、ホワイトペッパー/着色料(カラメル)、調味料(アミノ酸)、pH調整剤、乳化剤、イーストフード、V.C、(一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・りんごを含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量275kcal、蛋白質17.5g、脂質16.8g、炭水化物16.7g、食塩相当量1.6g(推定値)

5食

品目	回鍋肉
原材料名	豚肉(輸入)、キャベツ、回鍋肉のタレ、ピーマン、長ねぎ、サラダ油、ごま油、にんにく、生姜、澱粉配合調味料、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、加工澱粉、増粘多糖類、(一部に小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・りんごを含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量253kcal、蛋白質15.2g、脂質19.4g、炭水化物8.7g、食塩相当量1.4g(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・肉・魚等のアレルゲン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