



副菜

3食 **5食倍量**

品目 しいたけと大根のしょうがとろとろ煮
大根(国産)、だし汁、椎茸、厚揚げ、濃口醤油、本みりん、料理酒、ごま油、砂糖、糸みつば、麦芽糖、寒天、生姜/加工澱粉、凝固剤、酵素、調味料(アミノ酸等)、酸味料、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、(一部に小麦・ごま・さば・大豆を含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量71kcal、蛋白質3.3g、脂質3.1g、炭水化物7.8g、食塩相当量0.95g(推定値)
1人前あたり

3食 **5食倍量**

品目 ブロッコリーと卵のデリ風サラダ
ブロッコリー(エクアドル製造)、たまごサラダベース、じゃがいも、サラダクリーミードレッシング、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、酢酸Na、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、グリシン、酸味料、着色料(カロチノイド)、香辛料、(一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・大豆・りんご・ゼラチンを含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量89kcal、蛋白質2.7g、脂質6.2g、炭水化物5.8g、食塩相当量0.63g(推定値)
1人前あたり

3食 **5食**

品目 クリームソースのかぼちゃニョッキ
かぼちゃニョッキ(国内製造)、ホワイトソース、牛乳、バター、玉ねぎ、ぶなしめじ、サラダ油、無塩バター、にんにく、チコンヌ、パセリ/糊料(加工澱粉)、加工澱粉、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、セインNa、酸化防止剤(V.C)、着色料(クチナシ、カラメル)、発色剤(亜硝酸Na)、香料、酸味料、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量122kcal、蛋白質3.1g、脂質6.4g、炭水化物13.3g、食塩相当量0.65g(推定値)
1人前あたり

3食 **5食**

品目 ひじきと雑穀のさっぱりサラダ
ひじきと蓮根のサラダ(国内製造)、ひじき、胡麻ドレッシング、雑穀(キヌア、大麦、赤米、黒米)、つまた、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸等)、グリシン、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、塩化Ca、甘味料(スクラロース)、香辛料、(一部に小麦・卵・ごま・大豆・りんごを含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量40kcal、蛋白質1.9g、脂質1g、炭水化物6.8g、食塩相当量0.7g(推定値)
1人前あたり

3食 **5食**

品目 豆腐干の肉味噌炒め
豆腐干(中国製造)、豚挽肉、みそ煮のたれ、にら、赤ピーマン、干し椎茸、濃口醤油、ごま油、サラダ油、にんにく、生姜、白ごま、麦芽糖、寒天/凝固剤、酒精、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、酸味料、(一部に小麦・ごま・大豆・豚肉を含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量119kcal、蛋白質8.5g、脂質7.5g、炭水化物5.8g、食塩相当量0.95g(推定値)
1人前あたり

5食

品目 3色野菜とチキンのイタリアンサラダ
カリフラワー(中国産)、グリンチキン、ズッキーニ、イタリアンドレッシング、赤ピーマン、サラダ油、麦芽糖、寒天/pH調整剤、グリシン、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、香辛料、(一部に大豆・鶏肉・りんごを含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量73kcal、蛋白質5.5g、脂質4.4g、炭水化物3.3g、食塩相当量0.73g(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

3食	5食
品目	ディアボラ風チキンステーキ
原材料名	鶏もも肉(タイ産)、玉ねぎ、澱粉配合調味料、煮魚のたれ、スイートコーン、オイルソース、麦芽糖、寒天、にんにく、無塩バター、ブラックペッパー、パセリ/調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、酒精、着色料(カラメル)、酸味料、香辛料、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量347kcal、蛋白質25.8g、脂質22.7g、炭水化物12.1g、食塩相当量1.78g(推定値)

3食	5食
品目	樺太鱒フライとしば漬けタルタル
原材料名	フライ(樺太マス(ロシア産)、パン粉、サラダ油、バターミックス粉、塩こうじ)、ソース(タルタルソース、しば漬、玉ねぎ)/ソルト、調味料(アミノ酸等)、酸味料、甘味料(アセスルファムK、ステビア)、糊料(サツタ)、乳酸Ca、香辛料、乳化剤、pH調整剤、イーストフード、V.C.加工澱粉、酒精、保存料(ソルビン酸K)、着色料(クチナシ、赤106、赤104)、香料、塩化Mg、(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393kcal、蛋白質19.5g、脂質27.4g、炭水化物15g、食塩相当量1.3g(推定値)

5食	
品目	牛肉とポテトの甘辛炒め
原材料名	牛肉(アメリカ産)、じゃがいも、玉ねぎ、赤パプリカ、煮魚のたれ、にんにくの芽、サラダ油、ごま油、生姜、白ごま、麦芽糖、寒天/酒精、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、着色料(カラメル)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、(一部に小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量279kcal、蛋白質9.6g、脂質21.5g、炭水化物15g、食塩相当量0.53g(推定値)

3食	5食
品目	辛くないマーボーなす
原材料名	揚げ茄子(中国製造)、豚挽肉、みそ煮のたれ、長ねぎ、たけのこ、にら、干し椎茸、甜麵醬、濃口醤油、ごま油、サラダ油、にんにく、生姜、片栗粉、麦芽糖、寒天、別添：ラー油、山椒/膨張剤、酒精、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、酸味料、着色料(カロチノイド)、香辛料、(一部に小麦・ごま・大豆・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量283kcal、蛋白質9.2g、脂質20.9g、炭水化物19.8g、食塩相当量1.88g(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(輸入)、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、サラダ油、薄口醤油、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 Pepper/加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、トハロース、酸味料、酒精、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、(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248kcal、蛋白質15.5g、脂質18.1g、炭水化物8.4g、食塩相当量1.35g(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