



副菜

3食 **5食倍量**

品目 いかとブロッコリーの塩昆布あえ

原材料名 オクラ(ベトナム製造)、するめいか、ブロッコリー、塩たれ、ごま油、塩昆布、白ごま、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、酸味料、増粘多糖類、V.B1、(一部に小麦・いか・ごま・ゼラチン・大豆を含む)

栄養成分表示 熱量51kcal、蛋白質4.5g、脂質2.1g、炭水化物4.5g、食塩相当量0.75g(推定値)
1人前あたり

3食 **5食倍量**

品目 大根の煮物

原材料名 大根(国産)、だし汁、油揚げ、濃口醤油、本みりん、料理酒、麦芽糖、寒天、ゆず/凝固剤、調味料(アミノ酸等)、酸味料、増粘多糖類、(一部に小麦・さば・大豆を含む)

栄養成分表示 熱量64kcal、蛋白質2.6g、脂質2.7g、炭水化物6.6g、食塩相当量0.8g(推定値)
1人前あたり

3食 **5食**

品目 高野豆腐の含め煮

原材料名 高野豆腐(国内製造)、だし汁、玉ねぎ、卵、人参、薄口醤油、本みりん、グリーンピース、砂糖/炭酸K、凝固剤、調味料(アミノ酸)、酒精、(一部に小麦・卵・さば・大豆を含む)

栄養成分表示 熱量78kcal、蛋白質5.5g、脂質3.3g、炭水化物6.6g、食塩相当量1.2g(推定値)
1人前あたり

3食 **5食**

品目 ひじきと切り干し大根のサラダ

原材料名 切り干し大根(中国製造)、ツナフレーク、ひじき、サラダクリーミードレッシング、人参、昆布つゆ、枝豆、白ごま、米酢、かつお節/糊料(加工澱粉、キサンタン)、調味料(アミノ酸等)、酸味料、酒精、香辛料、(一部に小麦・卵・ごま・さば・大豆を含む)

栄養成分表示 熱量83kcal、蛋白質4.7g、脂質4.1g、炭水化物7.7g、食塩相当量0.85g(推定値)
1人前あたり

3食 **5食**

品目 バジルポテト

原材料名 ジャガイモ(中国製造)、ウインナー、人参、バジルペースト、オリーブオイル、チコンソメ、ナチュラルチーズ、にんにく/加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(V.C)、着色料(カラメル)、糊料(セルロース)、酸味料、pH調整剤、発色剤(亜硝酸Na)、(一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

栄養成分表示 熱量111kcal、蛋白質3.6g、脂質6.9g、炭水化物9.6g、食塩相当量0.68g(推定値)
1人前あたり

5食

品目 きのこが入った中華風たまご焼き

原材料名 卵(国産)、きのこ(舞茸、エリンギ)、ぶなしめじ、ひらたけ)、スクランブルエッグ、赤ピーマン、調味だし、ごま油/pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、トランス加工澱粉、酒精、増粘多糖類、乳化剤、リン酸塩(Na)、酢酸Na、グリシン、酵素、香辛料、(一部に小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

栄養成分表示 熱量96kcal、蛋白質6.2g、脂質6.6g、炭水化物2.8g、食塩相当量0.78g(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	鶏レモン
原材料名	鶏もも肉(タイ産)、マリネベース、レモン、調味だし、塩こうじ、レモン果汁、オリブオイル、麦芽糖、寒天、パセリ/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸)、香辛料、酒精、(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286kcal、蛋白質21.1g、脂質20.7g、炭水化物5.2g、食塩相当量1.48g(推定値)

3食 5食

品目	ごはんにぴったりガパオミート
原材料名	鶏むね挽肉(国産)、ピーマン、玉ねぎ、醤油風調味料、オスターソース、ナンプラー、本みりん、料理酒、ごま油、生姜、サダ油、にんにく、ガラアプの素、麦芽糖、寒天、ドラッグ/ル/ル/ット、調味料(アミノ酸等)、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、加工澱粉、トランス、香料、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、(一部に乳成分・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173kcal、蛋白質20.2g、脂質7.5g、炭水化物7.3g、食塩相当量1.75g(推定値)

3食 5食

品目	香味だれがやみつき！赤魚の唐揚げ
原材料名	赤魚(アメリカ産)、片栗粉、長ねぎ、濃口醤油、サラダ油、米酢、ピーマン、砂糖、塩こうじ、ごま油、生姜、にんにく、小ねぎ、麦芽糖、寒天/酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、酒精、乳化剤、増粘多糖類、酸味料、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量276kcal、蛋白質16.1g、脂質12.7g、炭水化物23.4g、食塩相当量1.88g(推定値)

5食

品目	みそ旨チーズタッカルビ
原材料名	鶏もも肉(国産)、じゃがいも、ナチュラルチーズ、玉ねぎ、ケチャップ、白味噌、塩麴、砂糖、本みりん、濃口醤油、ごま油、にんにく、糸唐辛子/糊料(セルロース)、酒精、pH調整剤、(一部に小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量320kcal、蛋白質21.2g、脂質18.8g、炭水化物17.8g、食塩相当量2.35g(推定値)

5食

品目	筑前煮
原材料名	鶏もも肉(国産)、里芋、たけのこ、蓮根、煮魚のたれ、人参、こんにゃく、ごぼう、椎茸、塩こうじ、きぬさや、濃口醤油、ごま油/酒精、水酸化Ca、糊料(加工澱粉)、着色料(カラメル)、(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151kcal、蛋白質8.7g、脂質6g、炭水化物18g、食塩相当量2.05g(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せん
 ※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