



つくりおき.jp

日々のゆとりを、つくりおき。

12/23 (月)~12/29 (日) のメニュー

副菜

3食	5食倍量
品目	ラタトゥイユ
原材料名	ズッキーニ(国産)、なす、ピーマン、トマトソース、ベーコン、サラダ油、オリーブオイル、にんにく、赤ワイン、胡椒、麦芽糖、寒天、デイルウィート、ホイトップ、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸)、着色料、酸化防止剤(V.C.、亜硫酸塩)、酸味料、着色料(カロチノイド、クチナシ)、pH調整剤、発色剤(亜硝酸Na)、増粘多糖類、ゼラチン、(一部に卵・乳成分・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量76kcal、蛋白質2.2g、脂質5.4g、炭水化物5.4g、食塩相当量0.35g(推定値)

3食	5食
品目	大根の比叡湯葉あん
原材料名	大根(国産)、かに風味かまぼこ、生ゆば、白だし、薄口醤油、片栗粉、みつば、麦芽糖、寒天/加工澱粉、トレハロース、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、炭酸Ca、乳化剤、増粘多糖類、酒精、香料、着色料(トマト)、(一部にかに・小麦・卵・さば・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量30kcal、蛋白質2g、脂質0.8g、炭水化物4g、食塩相当量0.93g(推定値)

3食	5食
品目	なすとツナの揚げ浸し
原材料名	揚げ茄子(中国製造)、パプリカ、だし汁、ツナフレーク、濃口醤油、本みりん、麦芽糖、寒天/膨張剤、調味料(アミノ酸)、増粘多糖類、(一部に小麦・さば・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量112kcal、蛋白質2.8g、脂質8.9g、炭水化物6g、食塩相当量0.48g(推定値)

3食	5食倍量
品目	3色野菜とチキンのイタリアンサラダ
原材料名	カリフラワー(中国製造)、グリルチキン、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)
栄養成分表示 1人前あたり	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)

3食	5食
品目	ごぼうとブロッコリーのサラダ
原材料名	ごぼうサラダ(国内製造)、ブロッコリー、ツナフレーク、豆(白いんげん、ひよこ豆、赤いんげん、いんげん豆)、麦芽糖、寒天/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸)、グリシン、香辛料、(一部に小麦・卵・ごま・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量68kcal、蛋白質3.6g、脂質3.7g、炭水化物5.6g、食塩相当量0.48g(推定値)

5食	
品目	かぼちゃのそぼろあんかけ
原材料名	かぼちゃ(国産)、だし汁、鶏むね挽肉、濃口醤油、本みりん、料理酒、サラダ油、片栗粉、小ねぎ、砂糖、麦芽糖、寒天/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・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量78kcal、蛋白質3.8g、脂質2.1g、炭水化物12.1g、食塩相当量0.4g(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 サバの味噌漬け焼き 原材料名 さば(ノルウェー産)、麴味噌、白味噌、料理酒、本みりん、長ねぎ、砂糖、塩こうじ、生姜、白ごま、ごま油/酸味料、調味料(アミノ酸等)、酒精、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(一部にごま・さば・大豆を含む) 栄養成分表示 熱量367kcal、蛋白質18.9g、脂質28.3g、炭水化物7.9g、食塩相当量2.15g(推定値) 1人前あたり	品目 塩まーぼー 原材料名 豆腐(国内製造)、鶏むね挽肉、長ねぎ、ケール、きくらげ、塩こうじ、塩たれ、片栗粉、ガラスープの素、ごま油、サラダ油、にんにく、小ねぎ、生姜、麦芽糖、寒天、別添：果汁/凝固剤、加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、トレハロース、酒精、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、酸味料、増粘多糖類、V.B1、香料、乳化剤、(一部に小麦・乳成分・牛肉・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉を含む) 栄養成分表示 熱量168kcal、蛋白質15g、脂質7.6g、炭水化物11.3g、食塩相当量1.68g(推定値) 1人前あたり
3食	5食
品目 つくりおき.jp流フライドチキン 原材料名 鶏もも肉(タイ産)、小麦粉、サラダ油、牛乳、塩こうじ、卵、砂糖、食塩、にんにく、生姜、オレガノ、タイム、ドライバジル、ブラックペッパー、チリパウダー、パセリ、パプリカパウダー/酸味料、酒精、糊料(キサンタン)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉を含む) 栄養成分表示 熱量471kcal、蛋白質23.4g、脂質30.3g、炭水化物27.4g、食塩相当量1.98g(推定値) 1人前あたり	品目 チーズフォンデュ 原材料名 バナメイビ®(インド産)、鶏もも肉、かぼちゃ、ブロッコリー、塩こうじ、ソース(ナチュラルチーズ、牛乳、ホワイトソース、乳等を主要原料とする食品、発酵調味料、麦芽糖、寒天、片栗粉)/ケール、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、香料、乳化剤、加工澱粉、pH調整剤、酸味料、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(亜硫酸塩)、酒精、(一部にえび・小麦・乳成分・大豆・鶏肉を含む) 栄養成分表示 熱量225kcal、蛋白質18.2g、脂質13.9g、炭水化物9.2g、食塩相当量0.95g(推定値) 1人前あたり
5食	【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もの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
品目 とり肉と里芋の中華煮 原材料名 鶏もも肉(タイ産)、だし汁、ゆで里芋、料理酒、いんげん、薄口醤油、長ねぎ、砂糖、ガラスープの素、生姜/加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、トレハロース、酸味料、酒精、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉を含む) 栄養成分表示 熱量228kcal、蛋白質14.6g、脂質10.8g、炭水化物15.9g、食塩相当量2.33g(推定値) 1人前あたり	