



副菜

3食

5食倍量

品目 ブロッコリーと卵のデリ風サラダ
原材料名 ブロッコリー(エクトル製造)、たまごサラダベース、じゃがいも、サラダクリーム、レッシング、キャロットサラダ、マスタート、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、ケリシン、酸味料、着色料(カラメル)、香辛料、酸化防止剤(亜硫酸塩)、(一部に小麦・卵・乳成分・レソリン・セラフィン・大豆・りんごを含む)

栄養成分表示 熱量88kcal、蛋白質2.8g、脂質6.3g、炭水化物5.6g、食塩相当量0.63g(推定値)
1人前あたり

3食

5食倍量

品目 和風みそラタトゥイユ
原材料名 揚げ茄子(中国製造)、ズッキーニ、蓮根、パプリカ、みそ煮のたれ、サラダ油、長ねぎ、白ごま、濃口醤油、ごま油、生姜、麦芽糖、寒天/膨張剤、酒精、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C.)、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)

栄養成分表示 熱量97kcal、蛋白質1.2g、脂質6.8g、炭水化物8.4g、食塩相当量0.65g(推定値)
1人前あたり

3食

5食

品目 ポークビーンズ
原材料名 大豆(国内製造)、玉ねぎ、人参、豚挽肉、トマトペースト、ケチャップ、発酵調味料、ウスターソース、濃口醤油、オリーブオイル、麦芽糖、寒天、昆布茶、パセリ/調味料(アミノ酸等)、乳酸(Ca)、着色料(カラメル)、酸化防止剤(V.C.、亜硫酸塩)、香料、酸味料、増粘多糖類、(一部に小麦・大豆・豚肉・りんごを含む)

栄養成分表示 熱量89kcal、蛋白質5g、脂質4.4g、炭水化物9g、食塩相当量0.78g(推定値)
1人前あたり

3食

5食

品目 いり豆腐
原材料名 豆腐(国内製造)、卵、鶏むね挽肉、糸こんにゃく、人参、だし汁、濃口醤油、サラダ油、干し椎茸、いんげん、長ねぎ、本みりん、料理酒、砂糖、麦芽糖、寒天/凝固剤、調味料(アミノ酸等)、水酸化Ca、酸味料、増粘多糖類、着色料(カラメル)、(一部に小麦・卵・さば・大豆・鶏肉を含む)

栄養成分表示 熱量102kcal、蛋白質5.7g、脂質6.8g、炭水化物4.4g、食塩相当量0.68g(推定値)
1人前あたり

3食

5食

品目 大根とがんものふくめ煮
原材料名 大根(国産)、だし汁、がんもどき、薄口醤油、きぬさや/調味料(アミノ酸)、凝固剤、酒精、(一部に小麦・ごま・さば・大豆・やまいもを含む)

栄養成分表示 熱量49kcal、蛋白質3.5g、脂質3g、炭水化物2.5g、食塩相当量0.95g(推定値)
1人前あたり

5食

品目 ゼンマイと油揚げの炒め煮
原材料名 ゼんまい(国内製造)、調味だし、糸こんにゃく、油揚げ、人参、ごま油、麦芽糖、寒天/凝固剤、pH調整剤、乳酸Ca、水酸化Ca、酸化防止剤(V.C.)、増粘多糖類、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)

栄養成分表示 熱量68kcal、蛋白質2.6g、脂質3.9g、炭水化物6g、食塩相当量1.35g(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	サバの胡麻照り焼き
原材料名	さば(ノルウェー産)、本みりん、料理酒、濃口醤油、塩こうじ、砂糖、白ごま、生姜、麦芽糖、寒天/酸味料、調味料(アミノ酸等)、酒精、pH調整剤、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・ごま・さば・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量377kcal、蛋白質18.3g、脂質27.5g、炭水化物11.1g、食塩相当量2.08g(推定値)

3食

5食

品目	そばろと野菜のビビンバ
原材料名	豚挽肉(7Mカ産)、ぜんまい(カ)、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/調味料(7M/酸等)、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、酒精、酸味料、着色料(カラメル)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤(魚介類)を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量239kcal、蛋白質15.2g、脂質15.9g、炭水化物13.5g、食塩相当量2.23g(推定値)

3食

5食

品目	ぷりぷりっ！のエビカツ
原材料名	エビカツ(国内製造)、サラダ油、パセリ、別添：タルタルソース/糊料(加工澱粉、キサンタン)、調味料(アミノ酸)、香辛料、(一部にえび・小麦・卵・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量222kcal、蛋白質11.4g、脂質14.5g、炭水化物11.8g、食塩相当量0.75g(推定値)

5食

品目	野菜たっぷり黒酢肉団子
原材料名	豚挽肉(7Mカ産)、中華合わせ調味料、たけのこ、玉ねぎ、塩こうじ、片栗粉、卵、枝豆、人参、パン粉、濃口醤油、料理酒、大麦黒酢、麦芽糖、寒天/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、調味料(7M/酸等)、着色料(カラメル)、酸味料、酒精、pH調整剤、乳化剤、イーストフード、V.C、(一部に小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量266kcal、蛋白質16.1g、脂質14.1g、炭水化物21.7g、食塩相当量1.93g(推定値)

5食

品目	家常豆腐
原材料名	豚肉(輸入)、厚揚げ、キャベツ、だし汁、人参、長ねぎ、干し椎茸、麴味噌、濃口醤油、料理酒、ごま油、サラダ油、甜麺醬、砂糖、澱粉配合調味料、にんにく、生姜、糸唐辛子、豆板醬、麦芽糖、寒天/加工澱粉、凝固剤、酵素、調味料(7M/酸等)、pH調整剤、酸味料、酒精、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、増粘多糖類、(一部に小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量247kcal、蛋白質17.3g、脂質18.2g、炭水化物8g、食塩相当量1.23g(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