



副菜

3食

5食倍量

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食倍量

品目

がんもとひじきの煮物

原材料名

がんもどき(国内製造)、だし汁、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5g、食塩相当量0.95g(推定値)

3食

5食

品目

小松菜のチャプチェ風

原材料名

春雨(中国製造)、小松菜、豚挽肉、ぶなしめじ、きくらげ、オイスターソース、人参、濃口醤油、本みりん、ごま油、料理酒、サラダ油、生姜、白ごま、にんにく、麦芽糖、寒天/ソビット、調味料(アミノ酸等)、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、香料、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、(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77kcal、蛋白質3.1g、脂質4.2g、炭水化物7.7g、食塩相当量0.53g(推定値)

3食

5食

品目

スプーンでぱくっ！ころころサラダ

原材料名

ブロッコリー(エクトル製造)、人参、グリンチキ、スイートコーン、焙煎ナッツ(レシグ)、プロセーズ、枝豆、白ごま、チコンソメ、麦芽糖、寒天/pH調整剤、グリンチ、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、香料、増粘多糖類、着色料(カラム)、甘味料(ステビア)、香辛料、酸味料、(一部に小麦・卵・乳成分・落花生・アーモンド・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉・りんごを含む)

栄養成分表示
1人前あたり

熱量88kcal、蛋白質5.4g、脂質5.4g、炭水化物5.1g、食塩相当量0.45g(推定値)

3食

5食

品目

和風オニオンスライスポテトサラダ

原材料名

ポテトサラダベース(国内製造)、じゃがいも、玉ねぎ、サラダクリードレッシング、昆布つゆ、かつお節、オリーブオイル/糊料(加工澱粉、キサンタン)、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香辛料、酒精、(一部に小麦・卵・さば・大豆を含む)

栄養成分表示
1人前あたり

熱量73kcal、蛋白質1.5g、脂質2.9g、炭水化物10.6g、食塩相当量0.45g(推定値)

5食

品目

豚バラ肉と野菜のカレー風味炒め

原材料名

豚バラ肉(輸入)、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、スイートコーン、濃口醤油、本みりん、料理酒、サラダ油、麦芽糖、寒天、カレー粉/酸味料、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、(一部に小麦・大豆・豚肉を含む)

栄養成分表示
1人前あたり

熱量153kcal、蛋白質4.9g、脂質12.5g、炭水化物6.2g、食塩相当量0.53g(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		3食 5食	
品目	赤魚の煮付け	品目	なすと豚肉のみそ炒め
原材料名	赤魚(アメリカ産、ノルウェー産)、煮魚のたれ、ごぼう、いんげん、塩こうじ、生姜/酸化防止剤(V.C)、酒精、糊料(加工澱粉)、着色料(カラメル)、pH調整剤、(一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)	原材料名	豚肉(輸入)、揚げ茄子、みそ煮のたれ、玉ねぎ、ピーマン、人参、濃口醤油、ごま油、サラダ油、澱粉配合調味料、生姜、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸等)、膨張剤、加工澱粉、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・卵・ごま・大豆・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量178kcal、蛋白質19.4g、脂質3.6g、炭水化物16.1g、食塩相当量2.53g(推定値)	栄養成分表示 1人前あたり	熱量328kcal、蛋白質14g、脂質27g、炭水化物11.9g、食塩相当量1.4g(推定値)
3食 5食		5食	
品目	油淋鶏	品目	麩わ麩わ鶏つくね
原材料名	鶏もも肉(国産)、長ねぎ、片栗粉、サラダ油、濃口醤油、米酢、ピーマン、砂糖、ごま油、生姜、料理酒、塩こうじ、小ねぎ、にんにく、麦芽糖、寒天/酸味料、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、酒精、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉を含む)	原材料名	鶏むね挽肉(国産)、だし汁、車ふ、ひじき、長ねぎ、枝豆、サラダクリームドレッシング、薄口醤油、本みりん、片栗粉、生姜、サラダ油、みつば、食塩、麦芽糖、寒天/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.E、V.C)、酸味料、香辛料、酒精、pH調整剤、(一部に小麦・卵・さば・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量331kcal、蛋白質15.8g、脂質23.1g、炭水化物15.7g、食塩相当量1.53g(推定値)	栄養成分表示 1人前あたり	熱量189kcal、蛋白質19.7g、脂質8.2g、炭水化物10.5g、食塩相当量1.33g(推定値)
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	
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153kcal、蛋白質8.6g、脂質6g、炭水化物17.9g、食塩相当量2.05g(推定値)		