



つくりおき.jp

日々のゆとりを、つくりおき。

3/17 (月)～3/23 (日) のメニュー

副菜

3食	5食倍量
品目	竹輪と蓮根の磯辺揚げ
原材料名	竹輪(国内製造)、蓮根、バターミックス粉、そばつゆ、サラダ油、白だし、あおさ粉/調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、着色料(カラメル、V.B 2)、糊料(キサンタン)、乳化剤、酒精、(一部に小麦・卵・乳成分・さば・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量118kcal、蛋白質3.5g、脂質5.7g、炭水化物13.7g、食塩相当量1.3g(推定値)

3食	5食倍量
品目	いり豆腐
原材料名	豆腐(国内製造)、卵、鶏むね挽肉、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 1人前あたり	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)

3食	5食
品目	緑黄色野菜と卵のサラダ
原材料名	かぼちゃ(ニュージーランド産)、ブロッコリー、たまごサラダベース、人参、赤パプリカ、シーザーサラダドレッシング、ベーコン、サラダ油、麦芽糖、寒天/リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、酢酸Na、加水Na、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、増粘多糖類、グリシン、着色料(カチノイド、クチナシ)、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、(一部に小麦・卵・乳成分・ゼラチン・大豆・豚肉・りんごを含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量85kcal、蛋白質2.6g、脂質6g、炭水化物6.4g、食塩相当量0.48g(推定値)

3食	5食
品目	小松菜とごぼうの胡麻和え
原材料名	ごぼうサラダ(国内製造)、小松菜、人参、油揚げ、胡麻ドレッシング、白ごま、ぼん酢、麦芽糖、寒天/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、凝固剤、調味料(アミノ酸等)、グリシン、香辛料、甘味料(ステビア)、着色料(カラメル)、酸味料、(一部に小麦・卵・ごま・さば・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量91kcal、蛋白質2.5g、脂質6.8g、炭水化物5.5g、食塩相当量0.68g(推定値)

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、バセリ/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 1人前あたり	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)

5食	
品目	かぼちゃのそぼろあんかけ
原材料名	かぼちゃ(ニュージーランド産)、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		3食 5食	
品目	鶏肉のカレーチーズ焼き	品目	そばろと野菜のビビンバ
原材料名	鶏もも肉(タイ産)、ナチュラルチーズ、澱粉配合調味料、発酵調味料、薄口醤油、塩こうじ、カレー粉、チリパウダー/調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、セルロース、香料、酸味料、酒精、酸化防止剤(亜硫酸塩)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉を含む)	原材料名	豚挽肉(アメリカ産)、ぜんまいナムル、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(アミノ酸等)、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329kcal、蛋白質26.3g、脂質22.7g、炭水化物5.9g、食塩相当量1.73g(推定値)	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		5食	
品目	7品目の野菜塩麹いため	品目	鶏肉のマーマレード焼き
原材料名	豚バラ肉(輸入)、ズッキーニ、パプリカ、ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ、塩こうじ、サラダ油、薄口醤油、ごま油、にんにく、生姜、澱粉配合調味料、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、酒精、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、乳化剤、酸味料、(一部に小麦・卵・ごま・大豆・豚肉を含む)	原材料名	鶏もも肉(タイ産)、マーマレード、濃口醤油、にんにく、生姜、麦芽糖、寒天、セルフィーユ/香料、酸味料、増粘多糖類、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・オレンジ・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量270kcal、蛋白質8.7g、脂質24g、炭水化物8.2g、食塩相当量1.1g(推定値)	栄養成分表示 1人前あたり	熱量324kcal、蛋白質25.4g、脂質21.3g、炭水化物9.1g、食塩相当量1.18g(推定値)
5食		【全商品に関する補足事項】	
品目	ごはんにぴったり！豚こまのレーローハン風	※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	
原材料名	豚肉(輸入)、厚揚げ、たけのこ、玉ねぎ、小松菜、濃口醤油、オリーブオイル、砂糖、料理酒、ごま油、サラダ油、澱粉配合調味料、ナンプラー、にんにく、生姜、麦芽糖、寒天、五香粉/加工澱粉、ソルビット、凝固剤、調味料(アミノ酸等)、酵素、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・卵・ごま・大豆・豚肉を含む)	※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)	
栄養成分表示 1人前あたり	熱量304kcal、蛋白質21.1g、脂質21.4g、炭水化物11.2g、食塩相当量1.8g(推定値)	※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	