



副菜

3食	5食倍量
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、香辛料、酒精、(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81kcal、蛋白質4.6g、脂質4.1g、炭水化物7.3g、食塩相当量0.73g(推定値)

3食	5食
品目	キャベツといかのアーリオオーリオ
原材料名	キャベツ(国産)、あかいいか、ロマネスコ、赤ピーマン、オイルソース、塩こうじ、サラダ油、麦芽糖、寒天/酒精、調味料(アミノ酸等)、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、香辛料、(一部に小麦・いか・大豆・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量72kcal、蛋白質4.7g、脂質4.2g、炭水化物4g、食塩相当量0.9g(推定値)

3食	5食
品目	揚げなすのさっぱりだし酢醤油
原材料名	揚げ茄子(中国製造)、濃口醤油、だし汁、米酢、砂糖、生姜、かつお節/膨張剤、調味料(アミノ酸)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(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122kcal、蛋白質1.4g、脂質10.7g、炭水化物6.2g、食塩相当量0.7g(推定値)

3食	5食倍量
品目	ひき肉と豆腐のにら炒め
原材料名	豆腐(国内製造)、豚挽肉、にら、卵、ごま油、サラダ油、濃口醤油、にんにく、生姜、料理酒、砂糖、ガラスープの素/加工澱粉、凝固剤、調味料(アミノ酸等)、トレハロース、pH調整剤、酸味料、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、増粘多糖類、(一部に小麦・卵・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134kcal、蛋白質7g、脂質10.6g、炭水化物3.3g、食塩相当量0.58g(推定値)

3食	5食
品目	サラダチキンのオニオンマリネ
原材料名	蒸し鶏(タイ製造)、マリネベース、パプリカ、キャロットサラダ/糊料(加工澱粉、キサンタン)、pH調整剤、グリシン、調味料(アミノ酸)、香辛料、香料、酸味料、(一部に大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量54kcal、蛋白質6.8g、脂質1.9g、炭水化物2.7g、食塩相当量0.58g(推定値)

5食	
品目	チキンクリームソースの緑ペンネ
原材料名	牛乳(国内製造)、ペコリネガール、蒸し鶏、ぶなしめじ、玉ねぎ、ホワイトソース、オリブオイル、サラダ油、チキンソフ、ブラックペパー/pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、加工澱粉、アルギン酸エステル、重曹、糊料(カラギナン)、着色料(カラメル)、酸化防止剤(V.C)、香料、酸味料、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量106kcal、蛋白質5.1g、脂質4.2g、炭水化物12.1g、食塩相当量0.23g(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	鶏肉のごまだれ焼き
原材料名	鶏もも肉(国産)、キャベツ、煮魚のたれ、白ごま、澱粉配合調味料、ごま油、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、酒精、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、着色料(カラメル)、(一部に小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量255kcal、蛋白質18.1g、脂質17g、炭水化物9.4g、食塩相当量1.28g(推定値)

3食	5食
品目	パスタやご飯に！ボロネーゼ
原材料名	豚挽肉(7割カ産)、トマトソース、ズッキーニ、揚げ茄子、ピーマン、玉ねぎ、人参、塩こうじ、サラダ油、濃口醤油、オリーブオイル、にんにく、ウスターソース、キノコ、はちみつ、麦芽糖、寒天、パセリ/着色料(カサノド、カラメル)、酸味料、調味料(アミノ酸等)、膨張剤、酒精、pH調整剤、増粘多糖類、(一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量237kcal、蛋白質12.1g、脂質16.4g、炭水化物14g、食塩相当量1.65g(推定値) ※はちみつを使用しています。1歳未満の乳児には与えないでください

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、ノルウェー産)、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	五目つくねの出汁あんかけ
原材料名	鶏むね挽肉(国産)、豆腐、だし汁、たけのこ、玉ねぎ、人参、干し椎茸、卵、白だし、薄口醤油、本みりん、小ねぎ、片栗粉、麦芽糖、寒天/凝固剤、調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘多糖類、(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130kcal、蛋白質15g、脂質5.2g、炭水化物7.3g、食塩相当量1.0g(推定値)

5食	
品目	豚肉と茄子の黒酢炒め
原材料名	豚バラ肉(輸入)、揚げ茄子、黒酢豚のタレ、玉ねぎ、濃口醤油、ごま油、サラダ油、大麦黒酢、小ねぎ、麦芽糖、寒天/膨張剤、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸)、着色料(カラメル)、酸味料、(一部に小麦・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514kcal、蛋白質13.1g、脂質46.1g、炭水化物16g、食塩相当量1.43g(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