



つくりおき.jp

日々のゆとりを、つくりおき。

5/12 (月)～5/18 (日) のメニュー

副菜

3食

5食倍量

品目 大根とがんものふくめ煮
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)

原材料名

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

3食

5食倍量

品目 ごぼうとブロッコリーのサラダ
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)、香辛料、(一部に小麦・卵・ごま・大豆を含む)

原材料名

栄養成分表示 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)
1人前あたり

3食

5食

品目 5種野菜のみぞれ煮
大根おろし(国産)、揚げ茄子、かぼちゃ、黄ピーマン、蓮根、いんげん、そばつゆ、ツナフレーク、麦芽糖、寒天/ミョウバン、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、増粘多糖類、(一部に小麦・さば・大豆を含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量52kcal、蛋白質1.5g、脂質2.3g、炭水化物7.4g、食塩相当量0.7g(推定値)
1人前あたり

3食

5食

品目 ほぐし鶏とたまごのポテトサラダ
ポテトサラダベース(国内製造)、蒸し鶏、たまごサラダベース、サラダクリームドレッシング、枝豆、粒入りマスタード、塩麹、パプリカパウダー/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、リ酸塩(Na)、重曹、加工澱粉、酢酸Na、乳化剤、酸味料、酸化防止剤(V.C)、着色料(カゼイン、ウロン)、香辛料、酒精、(一部に小麦・卵・乳成分・ゼラチン・大豆・鶏肉・りんごを含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量93kcal、蛋白質5.2g、脂質4.9g、炭水化物7g、食塩相当量0.55g(推定値)
1人前あたり

3食

5食

品目 春雨のピリ辛炒め
春雨(中国製造)、玉ねぎ、鶏むね挽肉、人参、濃口醤油、にら、本みりん、料理酒、ごま油、サラダ油、にんにく、生姜、白ごま、麦芽糖、寒天、糸唐辛子、豆板醤/調味料(アミノ酸等)、酸味料、pH調整剤、酒精、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉を含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量92kcal、蛋白質3.4g、脂質3.7g、炭水化物11.2g、食塩相当量0.73g(推定値)
1人前あたり

5食

品目 豚バラ肉と野菜のカレー風味炒め
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)

原材料名

栄養成分表示 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)
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	3食	5食
品目	チキンのトマトクリームソース	品目	辛くない麻婆豆腐
原材料名	鶏もも肉(タイ産)、トマトソース、ソーテードオニオン、マッシュルーム、牛乳、ホワイトソース、ブロッコリー、塩こうじ、乳等を主要原料とする食品、オリーブオイル/糊料(加工澱粉、キサンタン)、酸味料、着色料(カロチノイド)、酒精、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、加工澱粉、pH調整剤、香料、(一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉を含む)	原材料名	豆腐(国内製造)、豚挽肉、長ねぎ、干し椎茸、甜麺醬、濃口醬油、ごま油、サラダ油、にんにく、生姜、豆鼓醬、小ねぎ、片栗粉、ガラップの素、麦芽糖、寒天、別添テラ油、山椒/凝固剤、加工澱粉、調味料(アミノ酸)、トランス、pH調整剤、糊料(増粘多糖類、加工澱粉)、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、着色料(カラメル)、酸味料、香辛料、(一部に小麦・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295kcal、蛋白質20.6g、脂質20g、炭水化物10.2g、食塩相当量1.13g(推定値)	栄養成分表示 1人前あたり	熱量192kcal、蛋白質11.8g、脂質13.1g、炭水化物8.4g、食塩相当量1.35g(推定値)

3食	5食	5食	
品目	鶏肉と長芋の南蛮揚げ	品目	牛肉とポテトの甘辛炒め
原材料名	鶏もも肉(タイ産)、長芋揚げ、片栗粉、サラダ油、米酢、濃口醬油、砂糖、料理酒、にんにくの芽、塩こうじ、麦芽糖、寒天/酸味料、調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘多糖類、(一部に小麦・大豆・鶏肉・やまいもを含む)	原材料名	牛肉(アメリカ産)、じゃがいも、玉ねぎ、赤パプリカ、煮魚のたれ、にんにくの芽、サラダ油、ごま油、生姜、白ごま、麦芽糖、寒天/酒精、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、着色料(カラメル)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量340kcal、蛋白質12.6g、脂質20g、炭水化物27.3g、食塩相当量1.43g(推定値)	栄養成分表示 1人前あたり	熱量303kcal、蛋白質10.8g、脂質23.7g、炭水化物15.8g、食塩相当量0.58g(推定値)

5食	【全商品に関する補足事項】		
品目	ごはんびったり！豚こまのルーローハン風豚肉(輸入)、厚揚げ、たけのこ、玉ねぎ、小松菜、濃口醬油、オスターソース、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)		
原材料名			
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			