



# つくりおき.jp

日々のゆとりを、つくりおき。

5/19 (月)～5/25 (日) のメニュー

## 副菜

3食

5食倍量

品目 なすとツナの揚げ浸し  
揚げ茄子(中国製造)、パプリカ、だし汁、ツナフレーク、濃口醤油、本みりん、麦芽糖、寒天/ミョウバン、調味料(アミノ酸)、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112kcal、蛋白質2.8g、脂質8.9g、炭水化物6g、食塩相当量0.48g(推定値)  
1人前あたり

3食

5食倍量

品目 たけのこの土佐煮  
たけのこ(中国製造)、だし汁、人参、こんにゃく、濃口醤油、塩こうじ、油揚げ、本みりん、かつお節、麦芽糖、寒天/凝固剤、調味料(アミノ酸)、水酸化Ca、酒精、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39kcal、蛋白質2.9g、脂質1.2g、炭水化物4.8g、食塩相当量1.0g(推定値)  
1人前あたり

3食

5食

品目 黒蜜たれの大学芋  
さつまいも(ベトナム製造)、大学芋のたれ、サラダ油、黒ゴマ/pH調整剤、糊料(加工澱粉、カラギナン)、着色料(カラメル)、甘味料(アセスルファムK、スクラロース)、(一部にごま・大豆・りんごを含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量146kcal、蛋白質0.6g、脂質4.9g、炭水化物26.7g、食塩相当量0.1g(推定値)  
1人前あたり

3食

5食

品目 ごろっと牛蒡のゴマ胡桃和え  
ごぼう醤油漬(中国製造)、ぶなしめじ、いんげん、こんにゃく、焙煎ナツドリレッシング、人参、ロース胡桃、調味だし、白ごま、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸等)、水酸化Ca、香料、酸味料、増粘多糖類、甘味料(スクラロース)、香辛料、(一部にくるみ・小麦・卵・乳成分・落花生・アーモンド・ごま・大豆・りんごを含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量86kcal、蛋白質1.7g、脂質6.4g、炭水化物6.5g、食塩相当量0.55g(推定値)  
1人前あたり

3食

5食

品目 ポークビーンズ  
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)、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)

原材料名

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

5食

品目 五目野菜とひじきの中華そぼろ炒め  
鶏むね挽肉(国産)、たけのこ、ひじき、黄ピーマン、干し椎茸、枝豆、オスターソース、濃口醤油、本みりん、料理酒、ガラスープの素、ごま油、サラダ油、にんにく、砂糖、生姜、麦芽糖、寒天/ソルビット、調味料(アミノ酸等)、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、加工澱粉、トウモロコシ、香料、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、(一部に小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量79kcal、蛋白質8.1g、脂質3.2g、炭水化物5.7g、食塩相当量0.78g(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     | とろっとチーズソースハンバーグ                                                                                                                                                                  |
| 原材料名   | 合挽肉(豚肉(アメリカ産)、牛肉)、ハンバーグ(ベ-ス(牛肉、ソ-オ、つなぎ(パン粉、液全卵)、牛脂、その他)、ナチュラルーズ、ホワイトソース、牛乳、ソ-ト、オ、パン粉、卵/糊料(加工澱粉)、セル-ス、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.E)、pH調整剤、乳化剤、イ-ストフド、V.C、香料、(一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含む)) |
| 栄養成分表示 | 熱量335kcal、蛋白質21.8g、脂質23.4g、炭水化物12g、食塩相当量1.1g(推定値)                                                                                                                                |
| 1人前あたり |                                                                                                                                                                                  |

3食 5食

|        |                                                                                                                             |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 品目     | 牛肉と厚揚げのコチュジャン煮                                                                                                              |
| 原材料名   | 牛肉(アメリカ産)、長ねぎ、厚揚げ、みそ煮のたれ、コチジャン、濃口醤油、ごま油、サラダ油、にんにく、生姜/加工澱粉、凝固剤、酵素、酒精、糊料(加工澱粉、キサンタン)、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・牛肉・ごま・大豆を含む) |
| 栄養成分表示 | 熱量420kcal、蛋白質16.9g、脂質34.1g、炭水化物16.1g、食塩相当量2.43g(推定値)                                                                        |
| 1人前あたり |                                                                                                                             |

3食 5食

|        |                                                                                                                                             |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 品目     | 白身魚のフライ                                                                                                                                     |
| 原材料名   | パンガンウス(ベトナム製造)、パン粉、サラダ油、バターミックス粉、パセリ、別添：タルタルソース/クエン酸K、糊料(キサンタン、加工澱粉)、調味料(アミノ酸)、乳化剤、pH調整剤、イ-ストフド、香辛料、V.C、加工澱粉、着色料(V.B 2)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む) |
| 栄養成分表示 | 熱量313kcal、蛋白質16.7g、脂質22.6g、炭水化物13.6g、食塩相当量0.5g(推定値)                                                                                         |
| 1人前あたり |                                                                                                                                             |

5食

|        |                                                                                                                                                                                |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 品目     | 豚とチンゲン菜の塩あん炒め                                                                                                                                                                  |
| 原材料名   | 豚肉(輸入)、青梗菜、長ねぎ、料理酒、本みりん、ごま油、塩こうじ、ガラス-プの素、サラダ油、薄口醤油、澱粉配合調味料、片栗粉、にんにく、生姜、麦芽糖、寒天、糸唐辛子、ホワイト-ッ-加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、トレハロ-ス、酸味料、酒精、pH調整剤、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、(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 | 熱量245kcal、蛋白質15.5g、脂質18g、炭水化物8g、食塩相当量1.28g(推定値)                                                                                                                                |
| 1人前あたり |                                                                                                                                                                                |

5食

|        |                                                                                                 |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 品目     | 鶏肉のマーマレード焼き                                                                                     |
| 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 | 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)                                             |
| 1人前あたり |                                                                                                 |

【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