つくりおき.jp
日々のゆとりを、つくりおき。

5/26 (月)〜 6/1 (日)　のメニュー

副菜

3食　5食倍量

品目	鶏そぼろ大根山椒添え
原材料名	大根(国産)、だし汁、鶏むね挽肉、醤油麹、濃口醤油、本みりん、サラダ油、砂糖、片栗粉、みつば、麦芽糖、寒天、生姜、山椒、別添：山椒/調味料(アミノ酸)、酒精、pH調整剤、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、(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58kcal、蛋白質4.1g、脂質2g、炭水化物6.4g、食塩相当量0.6g(推定値)

3食　5食倍量

品目	もち麦と5種豆の彩りサラダ
原材料名	ｸﾞﾘﾙﾁｷﾝ(ﾀｲ製造)、豆(白いんげん、ひよこ豆、赤いんげん、いんげん豆)、枝豆、ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、ｷｬﾛｯﾄｻﾗﾀﾞ、黄ﾊﾟﾌﾟﾘｶ、ﾀﾌﾞﾚ(ﾚﾝｽﾞ豆、もち麦、ｸｽｸｽ、ｽﾞｯｷｰﾆ、ﾋﾟｰﾏﾝ、塩)、粒入りﾏｽﾀｰﾄﾞ/pH調整剤、ｸﾞﾘｼﾝ、糊料(増粘多糖類、加工澱粉)、調味料(ｱﾐﾉ酸等)、香料、香辛料、酸味料、着色料(ｳｺﾝ)、(一部に小麦・大豆・鶏肉・りんごを含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量96kcal、蛋白質6.9g、脂質4g、炭水化物8.2g、食塩相当量0.68g(推定値)

3食　5食

品目	バターカレーチキンのおとも
原材料名	ズッキーニ(国産)、じゃがいも、玉ねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、トマトドレッシング、サラダ油、調味だし、オイルソース、麦芽糖、寒天/糊料(増粘多糖類、加工澱粉)、香辛料、調味料(アミノ酸等)、酒精、(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58kcal、蛋白質1g、脂質3.1g、炭水化物7.3g、食塩相当量0.4g(推定値)

3食　5食

品目	チャプチェ
原材料名	春雨(中国製造)、豚もも肉、ぶなしめじ、長ねぎ、にら、人参、料理酒、濃口醤油、砂糖、ごま油、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ、ｻﾗﾀﾞ油、にんにく、塩麹、生姜、ｶﾞﾗｽｰﾌﾟの素、白ごま、麦芽糖、寒天/ｿﾙﾋﾞｯﾄ、加工澱粉、調味料(ｱﾐﾉ酸等)、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、ﾄﾚﾊﾛｰｽ、酸味料、香料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、酒精、乳化剤、(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94kcal、蛋白質3.7g、脂質4.1g、炭水化物10.7g、食塩相当量0.78g(推定値)

3食　5食

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)

5食

品目	こんにゃくとごぼうの炒め煮
原材料名	こんにゃく(国内製造)、ごぼう、人参、みそ煮のたれ、ごま油、薄口醤油、黒ゴマ、麦芽糖、寒天/水酸化Ca、酒精、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、(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64kcal、蛋白質1.1g、脂質3g、炭水化物9.7g、食塩相当量1.03g(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	バターカレーチキン
原材料名	鶏もも肉(ﾀｲ産)、ｹﾁｬｯﾌﾟ、玉ねぎ、ﾄﾏﾄｿｰｽ、牛乳、ｶﾚｰﾙｳ、濃口醤油、ｿﾃｰﾄﾞｵﾆｵﾝ、塩こうじ、乳等を主要原料とする食品、無塩ﾊﾞﾀｰ、にんにく、生姜、ｶﾚｰ粉、ｶﾞﾗﾑﾏｻﾗ、ｸﾐﾝ、ｺﾘｱﾝﾀﾞｰ/着色料(ｶﾗﾒﾙ、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ)、調味料(ｱﾐﾉ酸等)、乳化剤、酸味料、糊料(ｷｻﾝﾀﾝ)、pH調整剤、酒精、加工澱粉、酸化防止剤(V.C)、香料、(一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・やまいもを含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量282kcal、蛋白質19.9g、脂質18.9g、炭水化物9.5g、食塩相当量1.68g(推定値)

3食 5食

品目	7品目の野菜塩麹いため
原材料名	豚バラ肉（輸入）、ズッキーニ、ブロッコリー、キャベツ、黄パプリカ、玉ねぎ、赤パプリカ、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)
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)

3食 5食

品目	鶏唐揚げの冷製トマトにらだれ
原材料名	唐揚げ(鶏むね肉(国産)、片栗粉、サラダ油、澱粉配合調味料)、たれ(にら、グリルトマト、長ねぎ、濃口醤油、米酢、砂糖、ごま油、白ごま、麦芽糖、寒天、生姜)/調味料(アミノ酸等)、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・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量324kcal、蛋白質22.5g、脂質16.9g、炭水化物22.2g、食塩相当量1.58g(推定値)

5食

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)

5食

品目	麩わ麩わ鶏つくね
原材料名	鶏むね挽肉(国産)、だし汁、車ふ、ひじき、長ねぎ、枝豆、サラダクリーミードレッシング、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)

【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・くるみ等のアレルゲン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