



## 副菜

3食

5食倍量

品目 エビと彩り野菜のアヒージョ風

原材料名 バナメイエビ(輸入)、じゃがいも加工品、ブロッコリー、アスパラガス、蓮根、グリルトマト、オリーブオイル、醤油麹、サラダ油、にんにく、オイルソース/pH調整剤、酒精、調味料(アミノ酸等)、糊料(加工澱粉、キサンタン)、香辛料、(一部にえび・小麦・大豆・豚肉を含む)

栄養成分表示 熱量85kcal、蛋白質3.5g、脂質5.2g、炭水化物6.8g、食塩相当量0.63g(推定値)  
1人前あたり

3食

5食倍量

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/ミョウバン、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 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)  
1人前あたり

3食

5食

品目 揚げじゃがのたこ焼き風

原材料名 じゃがいも加工品(国内製造)、サラダクリーミードレッシング、中濃ソース、片栗粉、サラダ油、かつお節、青のり/糊料(加工澱粉、キサンタン)、ピロリン酸Na、酸化防止剤(V.C.)、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、酸味料、香辛料、(一部に卵・大豆・りんごを含む)

栄養成分表示 熱量150kcal、蛋白質1.6g、脂質8.8g、炭水化物17g、食塩相当量0.83g(推定値)  
1人前あたり

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)、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 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)  
1人前あたり

3食

5食

品目 高野豆腐の含め煮

原材料名 高野豆腐(国内製造)、だし汁、玉ねぎ、卵、人参、薄口醤油、本みりん、グリーンピース、砂糖/炭酸K、凝固剤、調味料(アミノ酸)、酒精、(一部に小麦・卵・さば・大豆を含む)

栄養成分表示 熱量58kcal、蛋白質3.3g、脂質2g、炭水化物6.5g、食塩相当量1.08g(推定値)  
1人前あたり

5食

品目 五目豆

原材料名 大豆(国内製造)、だし汁、ごぼう、人参、こんにゃく、濃口醤油、干し椎茸、砂糖、きぬさや、ごま油、麦芽糖、寒天/調味料(アミノ酸)、酸化防止剤(V.C.)、水酸化Ca、増粘多糖類、(一部に小麦・ごま・さば・大豆を含む)

栄養成分表示 熱量72kcal、蛋白質4.3g、脂質2g、炭水化物11.3g、食塩相当量1.05g(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	サバの胡麻照り焼き
原材料名	さば(ノルウェー産)、本みりん、料理酒、濃口醤油、塩こうじ、砂糖、白ごま、生姜、麦芽糖、寒天/酸味料、調味料(アミノ酸等)、酒精、pH調整剤、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・ごま・さば・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量393kcal、蛋白質19.2g、脂質28.8g、炭水化物11.1g、食塩相当量2.1g(推定値)

3食	5食
品目	鶏玉子そぼろ丼の具！
原材料名	鶏そぼろ(鶏もも挽肉(ブラジル産)、濃口醤油、いんげん、本みりん、料理酒、サラダ油、生姜、砂糖)、たまご(卵、牛乳、砂糖)、サラダ油/酸味料、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(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346kcal、蛋白質23.9g、脂質23.6g、炭水化物8.4g、食塩相当量1.35g(推定値)

3食	5食
品目	豚肉とレンコンのイタリア風煮込み
原材料名	豚肉(輸入)、トマトソース、蓮根、玉ねぎ、ウスターソース、オリーブオイル、塩こうじ、サラダ油、にんにく、麦芽糖、寒天、オレガノ、パセリ/着色料(カラメル、カロチノイド)、酸味料、調味料(アミノ酸)、pH調整剤、酒精、増粘多糖類、(一部に大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量239kcal、蛋白質12.8g、脂質15g、炭水化物16.9g、食塩相当量1.33g(推定値)

5食	
品目	野菜たっぷり黒酢肉団子
原材料名	豚挽肉(7月産)、黒酢豚の外、たけのこ、玉ねぎ、塩こうじ、片栗粉、卵、枝豆、人参、パン粉、濃口醤油、料理酒、大麦黒酢、麦芽糖、寒天/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、酸味料、酒精、pH調整剤、乳化剤、イースト、V.C、(一部に小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量266kcal、蛋白質16.1g、脂質14.1g、炭水化物21.7g、食塩相当量1.93g(推定値)

5食	
品目	照り焼きチキン
原材料名	鶏もも肉(国産)、長ねぎ、ピーマン、煮魚のたれ、澱粉配合調味料、サラダ油、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・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量257kcal、蛋白質17.6g、脂質16.8g、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