



## 副菜

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	豆(白いんげん、ひよこ豆、赤いんげん、いんげん豆)(国内製造)、ケール、枝豆、イタリアンドレッシング、キャロットラタ、黄パプリカ、タブレ(レンズ豆、もち麦、クスクス、スウィートピー、マム、塩)、粒入りマスタード、pH調整剤、グリシン、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78kcal、蛋白質5.7g、脂質3.2g、炭水化物6.6g、食塩相当量0.55g(推定値)

3食	5食倍量
品目	豆腐と海老の中華炒め
原材料名	豆腐(国内製造)、パナメイロ、小松菜、水煮たけのこ、きくらげ、オスターソース、ごま油、ガラスープの素、濃口醤油、にんにく、砂糖、生姜、麦芽糖、寒天/加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、凝固剤、トレハロース、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、酸味料、乳化剤、香辛料、漂白剤(亜硫酸塩)、(一部にえび・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54kcal、蛋白質4.5g、脂質2.5g、炭水化物3.7g、食塩相当量0.98g(推定値)

3食	5食
品目	九州の家庭料理！がめ煮
原材料名	鶏もも肉(タイ産)、里芋水煮、蓮根、煮魚のたれ、人参加工品、こんにゃく、いんげん、干し椎茸、塩こうじ、生姜、濃口醤油、ガラスープの素/加工澱粉、トレハロース、調味料(アミノ酸)、酒精、糊料(加工澱粉)、着色料(カラメル)、水酸化Ca、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、(一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量82kcal、蛋白質4.7g、脂質3.3g、炭水化物9.2g、食塩相当量0.95g(推定値)

3食	5食
品目	ごろっと牛蒡のゴマ胡桃和え
原材料名	ごぼう醤油漬(中国製造)、ぶなしめじ、いんげん、こんにゃく、焙煎ナッツドレッシング、人参、ロースト胡桃、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(ステビア)、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)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量77kcal、蛋白質1.5g、脂質5.7g、炭水化物5.7g、食塩相当量0.5g(推定値)

3食	5食
品目	ひじきの和風ポテトサラダ
原材料名	ポテトサラダ(国内製造)、ひじき煮、人参、かつお節、白ごま調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、グリシン、酢酸Na、酵素、香辛料、(一部に小麦・卵・乳成分・ごま・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量80kcal、蛋白質1.3g、脂質3.6g、炭水化物10.7g、食塩相当量0.6g(推定値)

5食	
品目	オクラとイカのトマト煮
原材料名	オクラ(ベトナム製造)、するめいか、黄ピーマン、グリルトマト、トマトソース、玉ねぎ、ケチャップ、ぶどう酢、塩こうじ、オリーブオイル、サラダ油、チキンコンソメ、麦芽糖、寒天/着色料(カロチノイド、カラメル)、調味料(アミノ酸等)、酸味料、酒精、酸化防止剤(亜硫酸塩)、増粘多糖類、(一部に小麦・乳成分・いか・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量46kcal、蛋白質3.2g、脂質1.1g、炭水化物6.5g、食塩相当量0.55g(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

## 主菜

<b>3食</b>	<b>5食</b>
品目	麩わね鶏つくね
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、みつば、生姜、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185kcal、蛋白質19.7g、脂質7.7g、炭水化物10.5g、食塩相当量1.33g(推定値)

<b>3食</b>	<b>5食</b>
品目	なすと豚肉のみそ炒め
原材料名	豚肉(アメリカ産)、揚げ茄子、みそ煮のたれ、玉ねぎ、ピーマン、人参、濃口醤油、塩こうじ、ごま油、サラダ油、生姜、麦芽糖、寒天/酒精、糊料(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・ごま・大豆・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量285kcal、蛋白質14g、脂質22.3g、炭水化物10.6g、食塩相当量1.58g(推定値)

<b>3食</b>	<b>5食</b>
品目	きのこおろしで食べるアジ竜田
原材料名	アジ竜田(アジ(ニュージーランド産)、片栗粉、サラダ油、塩こうじ)、きのこおろしだれ(大根おろし、そばつゆ、なめこ、えのきたけ、ぶなしめじ、麦芽糖、寒天)/調味料(アミノ酸等)、酸味料、着色料(カラメル)、酸化防止剤(V.C)、酒精、増粘多糖類、(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246kcal、蛋白質18.9g、脂質12.5g、炭水化物17.5g、食塩相当量1.88g(推定値)

<b>5食</b>	
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、塩こうじ、サラダ油、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)、(一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量250kcal、蛋白質17.5g、脂質16.8g、炭水化物8.9g、食塩相当量1.3g(推定値)

<b>5食</b>	
品目	牛肉とポテトの甘辛炒め
原材料名	牛バラ肉(アメリカ産)、じゃがいも加工品、玉ねぎ、赤パプリカ、煮魚のたれ、にんにくの芽、塩こうじ、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305kcal、蛋白質10.9g、脂質23.6g、炭水化物16.3g、食塩相当量0.75g(推定値)

<b>【全商品に関する補足事項】</b>
※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

※上記では赤坂キッチン製造分を代表して記載しており、キッチンごとに産地、表示順、栄養成分等の詳細は変わることがあります