



Tsuklio
ツクリオ

7/13 (月)～7/19 (日) のメニュー

副菜

3食

5食倍量

品目 ポークビーンズ
大豆水煮(国内製造)、玉ねぎ、人参、豚挽肉、トマトペースト、ケチャップ、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)、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67kcal、蛋白質3.8g、脂質3.3g、炭水化物6.7g、食塩相当量0.58g(推定値)
1人前あたり

3食

5食倍量

品目 和風オニオンスライスポテトサラダ
ポテトサラダ(国内製造)、じゃがいも加工品、玉ねぎ、昆布つゆ、オリーブオイル、かつお節/調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、酵素、香辛料、酒精、酸味料、(一部に小麦・卵・乳成分・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉を含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量65kcal、蛋白質1.2g、脂質2.4g、炭水化物9.9g、食塩相当量0.35g(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、香辛料、(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82kcal、蛋白質3g、脂質3.3g、炭水化物9.9g、食塩相当量0.65g(推定値)
1人前あたり

3食

5食

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)、グリシン、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65kcal、蛋白質3.3g、脂質3.6g、炭水化物5.3g、食塩相当量0.43g(推定値)
1人前あたり

3食

5食

品目 蒸し鶏とオクラの和風ナムル
オクラ(ベトナム製造)、蒸し鶏、長ねぎ、濃口醤油、ごま油、米酢、白ごま、昆布茶、麦芽糖、寒天、にんにく/pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、重曹、グリシン、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、酸味料、(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47kcal、蛋白質5.2g、脂質1.8g、炭水化物2.9g、食塩相当量0.4g(推定値)
1人前あたり

5食

品目 和風みそラタトゥイユ
揚げ茄子(中国製造)、ズッキーニ、蓮根、みそ煮のたれ、黄パプリカ、赤パプリカ、長ねぎ、白ごま、サラダ油、濃口醤油、ごま油、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・大豆を含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量71kcal、蛋白質1.2g、脂質4g、炭水化物8g、食塩相当量0.65g(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

主菜

3食	5食	3食	5食
品目	鶏レモン	品目	辛くない麻婆豆腐
原材料名	鶏もも肉(タイ産)、マリネベース(玉ねぎ、植物油、醸造酢、その他)、レモン、調味だし、塩こうじ、レモン果汁、オリブオイル、麦芽糖、寒天、パセリ/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸)、香辛料、酒精、(一部に小麦・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、サダ [®] 油、にんにく、生姜、豆鼓醬、片栗粉、がらす [®] の素、麦芽糖、寒天、別添:ラー油、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)、香辛料、酸味料、着色料(カラメル)、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287kcal、蛋白質21.2g、脂質20.7g、炭水化物5.5g、食塩相当量1.48g(推定値)	栄養成分表示 1人前あたり	熱量191kcal、蛋白質11.7g、脂質13.1g、炭水化物8.3g、食塩相当量1.35g(推定値)
3食	5食	5食	
品目	鶏と野菜の黒酢餡	品目	豚肉団子の照り煮
原材料名	鶏むね肉(国産)、黒酢だれ、さつまいも、揚げ茄子、蓮根、玉ねぎ、人参加工品、片栗粉、サラダ油、いんげん、塩こうじ、濃口醬油、麦芽糖、寒天/糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、着色料(カラメル)、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、セルロース、加工澱粉、香料、酒精、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)	原材料名	豚挽肉(アメリカ産)、だし汁、豆腐、ソテードオニオン、菜の花、卵、パン粉、薄口醬油、本みりん、白だし、片栗粉、砂糖、生姜、麦芽糖、寒天/凝固剤、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酒精、乳化剤、イーストフード、V.C、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、(一部に小麦・卵・さば・大豆・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量249kcal、蛋白質15.1g、脂質9.3g、炭水化物27.8g、食塩相当量1.45g(推定値)	栄養成分表示 1人前あたり	熱量267kcal、蛋白質17.2g、脂質14.8g、炭水化物18.7g、食塩相当量1.45g(推定値)
5食		【全商品に関する補足事項】	
品目	ごはんにぴったり！豚こまのルーローハン風豚肉(アメリカ産)、厚揚げ、たけのこ、玉ねぎ、小松菜、濃口醬油、オイスターソース、砂糖、料理酒、塩こうじ、ごま油、サラダ油、ナンプラー、にんにく、生姜、麦芽糖、寒天、五香粉/加工澱粉、凝固剤、酵素、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、酸味料、pH調整剤、酒精、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、香辛料、(一部に小麦・ごま・大豆・豚肉を含む)	※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	
原材料名			
栄養成分表示 1人前あたり	熱量303kcal、蛋白質21g、脂質21.4g、炭水化物11.2g、食塩相当量1.95g(推定値)		

※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