



副菜

3食 **5食倍量**

品目 ひき肉と豆腐のにら炒め

豆腐(国内製造)、豚挽肉、にら、卵、ごま油、ササ油、濃口醤油、にんにく、生姜、料理酒、砂糖、ガラスープの素/加工澱粉、凝固剤、調味料(アミノ酸等)、トランス、pH調整剤、酸味料、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、香辛料、増粘多糖類、(一部に小麦・卵・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134kcal、蛋白質7g、脂質10.6g、炭水化物3.3g、食塩相当量0.58g(推定値)
1人前あたり

3食 **5食倍量**

品目 3色野菜とチキンのイタリアンサラダ

カリフラワー(中国製造)、グリルチキン、ズッキーニ、イタリアンドレッシング、赤ピーマン、サラダ油、麦芽糖、寒天/pH調整剤、グリシン、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、香辛料、(一部に大豆・鶏肉・りんごを含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量73kcal、蛋白質5.5g、脂質4.4g、炭水化物3.3g、食塩相当量0.73g(推定値)
1人前あたり

3食 **5食**

品目 しょうが香るホットなサラダ

長いも(国内製造)、カリフラワー、ブロッコリー、蓮根、グリルチキン、ぶなしめじ、塩麹、ごま油、生姜、オイスターソース、サラダ油、麦芽糖、寒天/pH調整剤、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、グリシン、調味料(アミノ酸等)、酒精、酸化防止剤(V.C)、(一部にごま・大豆・鶏肉・やまいもを含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量48kcal、蛋白質3g、脂質1.5g、炭水化物6.3g、食塩相当量0.48g(推定値)
1人前あたり

3食 **5食**

品目 海老と卵の中華炒め

パナエビ(イトゞ製造)、卵、カマクラ、玉ねぎ、キャブ、きくらげ、砂糖、濃口醤油、ごま油、ササ油、片栗粉、にんにく、生姜、ナンプラー、米酢、ガラスープの素、麦芽糖、寒天/pH調整剤、加工澱粉、トランス、調味料(アミノ酸)、酸化防止剤(V.C)、酸味料、乳化剤、香辛料、増粘多糖類、(一部にえび・小麦・卵・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81kcal、蛋白質5g、脂質4.2g、炭水化物6.2g、食塩相当量1.0g(推定値)
1人前あたり

3食 **5食**

品目 厚揚げの南蛮漬け

厚揚げ(国内製造)、玉ねぎ、米酢、パプリカ、濃口醤油、本みりん、人参、砂糖、麦芽糖、寒天/加工澱粉、凝固剤、酵素、増粘多糖類、(一部に小麦・大豆を含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量75kcal、蛋白質3.5g、脂質2.7g、炭水化物10g、食塩相当量0.78g(推定値)
1人前あたり

5食

品目 ひよこ豆とソーセージの煮込み

ソーセージ(国内製造)、グリルトマト、ひよこ豆、玉ねぎ、カレーオイル、チコンマ、にんにく、麦芽糖、寒天、パセリ/ケイソウNa、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、着色料(カラメル)、酸味料、酸化防止剤(V.C)、発色剤(亜硝酸Na)、増粘多糖類、(一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

原材料名

栄養成分表示 熱量140kcal、蛋白質5.4g、脂質9.4g、炭水化物7.6g、食塩相当量0.73g(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	鶏肉のごまだれ焼き
原材料名	鶏もも肉(国産)、キャベツ、煮魚のたれ、塩こうじ、白ごま、ごま油、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・ごま・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量260kcal、蛋白質18.1g、脂質17.9g、炭水化物8.7g、食塩相当量1.4g(推定値)

3食	5食
品目	ぷりぷりっ！のエビカツ
原材料名	エビカツ(国内製造)、サラダ油、別添：タルタルソース/糊料(加工澱粉、キサンタン)、調味料(アミノ酸)、香辛料、(一部にえび・小麦・卵・大豆を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量222kcal、蛋白質11.4g、脂質14.5g、炭水化物11.7g、食塩相当量0.75g(推定値)

5食	
品目	ごはんぴったり！豚こまのルーローハン風
原材料名	豚肉(7Mカ産)、厚揚げ、たけのこ、玉ねぎ、小松菜、濃口醤油、オスターソース、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)
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)

3食	5食
品目	7種の野菜が入ったドライカレー
原材料名	合挽肉(豚肉(7Mカ産)、牛肉)、玉ねぎ、カレー粉、オスターソース、にんじんペースト、トマトペースト、かぼちゃペースト、とうもろこしペースト、ピューレ状野菜加工品、ごぼうピューレ、サラダ油、無塩バター、にんにく、生姜、濃口醤油、カレー粉、パセリ調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、乳化剤、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、香辛料、増粘多糖類、(一部に小麦・乳成分・牛肉・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311kcal、蛋白質16.2g、脂質21.5g、炭水化物17.2g、食塩相当量1.5g(推定値)

5食	
品目	豚肉団子の照り煮
原材料名	豚挽肉(7Mカ産)、だし汁、豆腐、オスターソース、菜の花、卵、パン粉、薄口醤油、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)

【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