Tsuklio™
ツクリオ

11/16(月)〜11/22(日) のメニュー

副菜

3食 5食倍量

品目	ひき肉と豆腐のにら炒め
原材料名	豆腐(国内製造)、豚挽肉、にら、卵、サラダ油、ごま油、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)、トレハロース、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)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量124kcal、蛋白質6.6g、脂質9.5g、炭水化物3.1g、食塩相当量0.55g(推定値)

3食 5食倍量

品目	小松菜とごぼうの胡麻和え
原材料名	小松菜(中国製造)、ごぼうサラダ、人参、油揚げ、胡麻ドレッシング、白ごま、ぽん酢、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)、グリシン、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 1人前あたり	熱量78kcal、蛋白質2.3g、脂質5.8g、炭水化物5.1g、食塩相当量0.58g(推定値)

3食 5食

品目	つみれとカブのぽかぽか煮
原材料名	真鯛入りつみれ(国内製造)、かぶ、長ねぎ、椎茸、液体だし、白味噌、本みりん、生姜、片栗粉、針しょうが、調味だし、薄口醤油/調味料(アミノ酸)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、酒精、(一部に小麦・ゼラチン・大豆・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量57kcal、蛋白質3g、脂質2.2g、炭水化物6.9g、食塩相当量0.78g(推定値)

3食 5食

品目	湯葉と食べるオクラと菜の花のお浸し
原材料名	オクラ(ベトナム製造)、菜の花、キャベツ、生ゆば、白だし、蛤と帆立の白だし、麦芽糖、寒天、かつお節、昆布茶/調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘多糖類、(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30kcal、蛋白質2.6g、脂質1.1g、炭水化物3g、食塩相当量0.45g(推定値)

3食 5食

品目	鶏そぼろ大根山椒添え
原材料名	大根(国産)、鶏むね挽肉、醤油麹、液体だし、濃口醤油、本みりん、発酵調味料、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/酒精、pH調整剤、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、(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46kcal、蛋白質2.9g、脂質1.5g、炭水化物5.4g、食塩相当量0.4g(推定値)

5食

品目	さつま揚げと糸こんにゃくの甘辛炒め
原材料名	しらたき(国内製造)、さつま揚げ、いんげん、人参、そばつゆ、煮魚のたれ、ごま油、生姜、白ごま、麦芽糖、寒天/水酸化Ca、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、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・さば・大豆・鶏肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量57kcal、蛋白質2.5g、脂質3.3g、炭水化物5.2g、食塩相当量0.78g(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

3食 5食

品目	ディアボラ風チキンステーキ
原材料名	鶏もも肉(タイ産)、玉ねぎ、煮魚のたれ、塩こうじ、スイートコーン、オイルソース、麦芽糖、寒天、にんにく、無塩バター、ブラックペッパー、パセリ/酒精、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、着色料(カラメル)、酸味料、調味料(アミノ酸等)、香辛料、セルロース、(一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量299kcal、蛋白質23.1g、脂質20.4g、炭水化物7.4g、食塩相当量1.35g(推定値)

3食 5食

品目	豚と茄子の含めみぞれ煮
原材料名	豚ﾊﾞﾗ肉(ﾌﾞﾗｼﾞﾙ産)、味付け揚げ茄子、玉ねぎ、大根おろし、そばつゆ、みつば、本みりん、ごま油、にんにく、生姜、薄口醤油、砂糖/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)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、酒精、酸味料、乳化剤、香辛料、(一部に小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量307kcal、蛋白質11.2g、脂質25.9g、炭水化物9.4g、食塩相当量2.03g(推定値)

※茄子のヘタの一部が硬い場合があります

3食 5食

品目	鶏と野菜の黒酢餡
原材料名	鶏むね肉(国産)、黒酢あん、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、濃口醤油、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)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量255kcal、蛋白質16.5g、脂質9.4g、炭水化物27.8g、食塩相当量1.45g(推定値)

5食

品目	豚肉団子の照り煮
原材料名	豚挽肉(アメリカ産)、豆腐、ソテードオニオン、菜の花、卵、パン粉、薄口醤油、本みりん、液体だし、白だし、片栗粉、砂糖、生姜、麦芽糖、寒天/凝固剤、pH調整剤、酒精、乳化剤、イーストフード、V.C、調味料(アミノ酸等)、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261kcal、蛋白質17.5g、脂質13.3g、炭水化物18.8g、食塩相当量1.4g(推定値)

5食

品目	豚肉とレンコンのイタリア風煮込み
原材料名	豚もも肉(ブラジル産)、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215kcal、蛋白質14.5g、脂質10.6g、炭水化物16.9g、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

※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