つくりおき.jp　3/7 (月)〜 3/13 (日)　のメニュー

副菜

3食　5食倍量

品目	かぼちゃとさつまいものデリ風サラダ
原材料名	さつまいも(国産)、かぼちゃ、マヨネーズ、レーズン、クルミ、はちみつ、マスタード、りんご酢、オリーブオイル、パセリ、食塩/調味料(アミノ酸)、酸味料、(一部に卵・くるみ・大豆・りんごを含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量129kcal、蛋白質1.2g、脂質6.8g、炭水化物17.8g、食塩相当量0.3g(推定値)

※はちみつを使用しています。１歳未満の乳児には与えないで ください

3食　5食倍量

品目	ひき肉と豆腐のにら炒め
原材料名	木綿豆腐(国内製造)、豚挽肉、にら、卵、ごま油、サラダ油、濃口醤油、にんにく、生姜、料理酒、砂糖、ガラスープの素/凝固剤、加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、トレハロース、酸味料、(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144kcal、蛋白質7.3g、脂質11.6g、炭水化物3.2g、食塩相当量0.7g(推定値)

3食　5食

品目	グリーンアスパラガスのごまサラダ
原材料名	アスパラガス(メキシコ産)、蒸し鶏、人参、白ごま、薄口醤油、米酢、ごま油、砂糖、麦芽糖、寒天/炭酸塩(Na、K)、調味料(アミノ酸等)、クエン酸(Na)、pH調整剤、酒精、グリシン、増粘多糖類、(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63kcal、蛋白質5.2g、脂質3.3g、炭水化物3.9g、食塩相当量0.6g(推定値)

3食　5食

品目	大根の煮物
原材料名	大根(国産)、だし汁、油揚げ、みりん、濃口醤油、料理酒、麦芽糖、寒天、ゆず/凝固剤、調味料(アミノ酸等)、酸味料、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66kcal、蛋白質2.6g、脂質2.7g、炭水化物7.1g、食塩相当量0.8g(推定値)

3食　5食

品目	だし香る！つくりおき特製ひじき煮
原材料名	ひじき(韓国産)、糸こんにゃく、人参、竹輪、干し椎茸、みりん、薄口醤油、白だし、麦芽糖、寒天、白ごま/水酸化Ca、調味料(アミノ酸等)、酒精、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 1人前あたり	熱量42kcal、蛋白質2.3g、脂質0.9g、炭水化物9.2g、食塩相当量0.8g(推定値)

5食

品目	厚揚げのえのき中華あん
原材料名	厚揚げ(国内製造)、えのきたけ、長ねぎ、料理酒、ごま油、薄口醤油、片栗粉、ガラスープの素、生姜、小ねぎ、麦芽糖、寒天/加工澱粉、凝固剤、酵素、調味料(アミノ酸等)、トレハロース、酸味料、酒精、増粘多糖類、(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86kcal、蛋白質1.9g、脂質6g、炭水化物5.4g、食塩相当量0.5g(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三崎町3-6-14 THE GATE水道橋6F
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	豚肉のかりんと揚げ
原材料名	豚もも肉(輸入)、キャノーラ油、片栗粉、濃口醤油、料理酒、みりん、砂糖、白ごま、塩こうじ、澱粉配合調味料、麦芽糖、寒天、生姜、糸唐辛子/調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、酸味料、酒精、増粘多糖類、(一部に小麦・卵・ごま・大豆・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量385kcal、蛋白質23.8g、脂質24.7g、炭水化物16.7g、食塩相当量1.3g(推定値)

3食 5食

品目	鶏もも肉のフレッシュトマト煮
原材料名	鶏もも肉(国産),トマト,玉ねぎ,しめじ,澱粉配合調味料,はちみつ,塩こうじ,濃口醤油,オリーブオイル,白ワイン,にんにく,バルサミコ酢,チキンコンソメ,オレガノ,食塩,パセリ/調味料(アミノ酸等),加工澱粉,酒精,酸化防止剤(亜硫酸塩),着色料(カラメル),酸味料,香料,(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245kcal、蛋白質17.9g、脂質15.6g、炭水化物10.2g、食塩相当量1.2g(推定値)

※はちみつを使用しています。１歳未満の乳児には与えないでください

3食 5食

品目	豆腐ハンバーグのおろしそだれ
原材料名	豚挽肉(輸入)、ソテードオニオン、だし汁、木綿豆腐、卵、大根おろし、ひじき、パン粉、濃口醤油、みりん、料理酒、サラダ油、片栗粉、大葉、麦芽糖、寒天、食塩/凝固剤、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、イーストフード、酸味料、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253kcal、蛋白質14.5g、脂質14.4g、炭水化物17.5g、食塩相当量1.2g(推定値)

5食

品目	豚肉すき焼き仕立て
原材料名	豚こま肉(輸入)、白菜、玉ねぎ、煮魚のたれ、糸こんにゃく、ごぼう、人参、サラダ油、料理酒、澱粉配合調味料、三つ葉/調味料(アミノ酸等)、加工澱粉、水酸化Ca、酒精、糊料(加工澱粉)、着色料(カラメル)、酸味料、(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238kcal、蛋白質14.6g、脂質15.5g、炭水化物14.2g、食塩相当量1.5g(推定値)

5食

品目	キャベツの手づつみ揚げ餃子
原材料名	キャベツ(国産)、餃子の皮、豚挽肉、木綿豆腐、バナメイエビ、サラダ油、にら、濃口醤油、パセリ、にんにく、生姜、食塩/凝固剤、炭酸Ca、pH調整剤、酸味料、酒精、糊料(キサンタン)、(一部にえび・小麦・大豆・豚肉を含む)
栄養成分表示 1人前あたり	熱量183kcal、蛋白質7.1g、脂質11.1g、炭水化物15.2g、食塩相当量0.6g(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