

【年末年始の休業のお知らせ】
12月27日(月)～1月9日(日)は、「つくりおき.jp」
の配達をお休みさせていただきます。詳細はこちら
らのQRコードからご確認ください。



副 菜

3食

5食分量

品目 ささみとオクラの和風ナムル
オクラ(タイ産)、鶏ささみ、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/調味料(アミノ酸
等)、ポリリン酸Na、pH調整剤、増粘多糖
類、酸味料、(一部に小麦・ごま・大豆・
鶏肉を含む)

栄養成分 熱量76kcal、蛋白質6.1g、脂質4.7g、炭水
表示 化物3.8g、食塩相当量0.9g(推定値)
1人前あたり

3食

5食分量

品目 がんもとひじきの煮物
だし汁(国内製造)、がんもどき、ツナフ
レーク、ひじき、玉ねぎ、人参、濃口醤
油、みりん、料理酒、砂糖、麦芽糖、寒天/
調味料(アミノ酸等)、凝固剤、酸味料、増
粘多糖類、(一部に小麦・ごま・さば・
大豆・やまいもを含む)

栄養成分 熱量86kcal、蛋白質6.4g、脂質4.8g、炭水
表示 化物4.6g、食塩相当量0.9g(推定値)
1人前あたり

3食

5食

品目 しいたけと大根のしょうがとろとろ煮
だし汁(国内製造)、大根、厚揚げ、椎茸、
濃口醤油、みりん、料理酒、ごま油、片栗
粉、砂糖、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)、酸味料、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 熱量63kcal、蛋白質1.7g、脂質2.5g、炭水
表示 化物8.4g、食塩相当量1g(推定値)
1人前あたり

3食

5食

品目 ブロッコリーと卵のデリ風サラダ
ブロッコリー(国産)、たまごサラダ(液卵、
植物油脂、その他)、じゃがいも、マヨネー
ズ、塩麹、サラダ油、はちみつ、りんご酢、麦
芽糖、寒天、マスタード/加工澱粉、酢酸
Na、調味料(アミノ酸)、乳化剤、着色料
(カロチノイド)、酒精、増粘多糖類、酸味料、
(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・りん
ご・ゼラチンを含む)

栄養成分 熱量152kcal、蛋白質3.6g、脂質12.6g、炭
表示 水化物7.6g、食塩相当量0.8g(推定値)
1人前あたり
※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 ベーコンときのこのキッシュ
玉ねぎ(中国産)、卵牛乳、えのきたけ、しめじ、
ベーコン、ナチュラルチーズ、マッシュルー
ム、クラッカー乳等を主要原料とする食品、
白ワイン、オリーブオイル、無塩バター、麦芽
糖、寒天、食塩、ナツメグ、ホワイトペッパー/糊
料(加工澱粉、増粘多糖類)、リン酸塩(Na)、調味
料(アミノ酸等)、酸化防止剤(VC)、膨張剤、乳化
剤、炭酸Ca、発色剤(亜硝酸Na)、香料、酸味料、着
色料(コチニール)、(一部に小麦・卵・乳成
分・大豆・豚肉を含む)

栄養成分 熱量200kcal、蛋白質10.3g、脂質12.8g、炭
表示 水化物11.8g、食塩相当量1.7g(推定値)
1人前あたり

5食

品目 イカときのこのガーリックソテー
しめじ(国産)、エリンギ、するめいか、白
ワイン、オリーブオイル、薄口醤油、無塩
バター、にんにく、昆布茶、麦芽糖、寒天、
パセリ、食塩/調味料(アミノ酸等)、酒
精、香料、酸味料、増粘多糖類、(一部に小
麦・乳成分・いか・大豆を含む)

栄養成分 熱量65kcal、蛋白質5.1g、脂質3.7g、炭水
表示 化物3.4g、食塩相当量0.7g(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 豚肉とレンコンのイタリア風煮込み 原材料名 トマトソース(トマト、玉ねぎ、大豆油、その他)(国内製造)、豚こま肉、蓮根、玉ねぎ、ウスターソース、オリーブオイル、チキンコンソメ、サラダ油、にんにく、昆布茶、麦芽糖、寒天、食塩、オレガノ、パセリ/調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、塩化Ca、増粘多糖類、pH調整剤、酸味料、(一部に小麦・乳成分・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274kcal、蛋白質13.3g、脂質18.4g、炭水化物17.2g、食塩相当量1.9g(推定値)	3食 5食 品目 チキン南蛮 原材料名 鶏もも肉(国産)、タルタルソース、ゆで卵、サラダ油、濃口醤油、みりん、米酢、片栗粉、マヨネーズ、料理酒、玉ねぎ、砂糖、塩麹、レモン果汁、パセリ/調味料(アミノ酸等)、糊料(キサンタン)、酸味料、酒精、香辛料、(一部に小麦・卵・大豆・鶏肉を含む) 栄養成分表示 1人前あたり 熱量581kcal、蛋白質21.5g、脂質48g、炭水化物15.4g、食塩相当量2.4g(推定値)
3食 5食 品目 八宝菜 原材料名 白菜(国産)、豚こま肉、バナメイエビ、あかい、玉ねぎ、人参、しいたけ、キクラゲ、料理酒、薄口醤油、ごま油、片栗粉、ガラスープの素、サラダ油、砂糖、塩麹、昆布茶、麦芽糖、寒天/加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、トレハロース、pH調整剤、酸味料、酒精、増粘多糖類、(一部にえび・小麦・乳成分・いか・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141kcal、蛋白質11.9g、脂質7.5g、炭水化物8.2g、食塩相当量1.6g(推定値)	5食 品目 鯖の唐揚げ 香味ネギソース 原材料名 さわら(中国産)、長ねぎ、濃口醤油、米酢、サラダ油、片栗粉、砂糖、料理酒、ごま油、にんにく、食塩/酸味料、調味料(アミノ酸等)、糊料(キサンタン)、(一部に小麦・ごま・大豆を含む) 栄養成分表示 1人前あたり 熱量246kcal、蛋白質16.8g、脂質16g、炭水化物10.1g、食塩相当量1.4g(推定値)
5食 品目 鶏肉のチャーシュー風 原材料名 鶏もも肉(国産)、甜麵醬、薄口醤油、長ねぎ、みりん、料理酒、白ごま/調味料(アミノ酸等)、酒精、酸味料、(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265kcal、蛋白質21.5g、脂質18.3g、炭水化物4.2g、食塩相当量1.2g(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もの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