こだわり×シェフ

2025年04月20日～2025年04月26日の献立

	日	月	火	水	木	金	土
	20	21	22	23	24	25	26
朝食							
	●中華風鶏きんぴら エネルギー 165kcal、たんぱく質 7.7g、脂質 9.3g、炭水化物 13.1g、食塩相当量 1.5g	●タラと野菜のクリーム風味 エネルギー 129kcal、たんぱく質 9.0g、脂質 4.6g、炭水化物 14.0g、食塩相当量 1.0g	●チキンとポテトの味噌だれ エネルギー 111kcal、たんぱく質 6.3g、脂質 3.4g、炭水化物 15.6g、食塩相当量 1.2g	●豆腐と魚のハンバーグ 生姜野菜あん エネルギー 136kcal、たんぱく質 6.4g、脂質 8.2g、炭水化物 9.8g、食塩相当量 1.1g	●スペイン風オムレツ エネルギー 87kcal、たんぱく質 4.7g、脂質 3.6g、炭水化物 8.5g、食塩相当量 0.8g	●真鯛入りつみれの胡麻柚子あん エネルギー 174kcal、たんぱく質 9.0g、脂質 10.1g、炭水化物 12.0g、食塩相当量 1.7g	●ビビンバ丼の具 エネルギー 120kcal、たんぱく質 5.8g、脂質 6.6g、炭水化物 10.3g、食塩相当量 1.1g
	●チンゲン菜と筍の炒め物 こちらの商品は製造ロットにより内容が異なります。詳細は「原材料変更」のシートをご覧ください。	●根菜のカポナータ風 エネルギー 94kcal、たんぱく質 3.2g、脂質 3.5g、炭水化物 14.3g、食塩相当量 0.9g	●麩チャンプルー こちらの商品は製造ロットにより内容が異なります。詳細は「原材料変更」のシートをご覧ください。	●茄子とこんにゃくの煮浸し エネルギー 110kcal、たんぱく質 1.1g、脂質 7.6g、炭水化物 10.6g、食塩相当量 0.9g	●あさりとキャベツのクリームシチュー風 エネルギー 133kcal、たんぱく質 12.7g、脂質 5.1g、炭水化物 9.7g、食塩相当量 0.8g	●南瓜のほっこり煮 エネルギー 109kcal、たんぱく質 3.1g、脂質 2.5g、炭水化物 19.4g、食塩相当量 0.9g	●肉シューマイ エネルギー235kcal、タンパク質11.3g、脂質11.9g、炭水化物18.9g、食塩相当量1.3g
昼食							
	●チキンステーキ照焼ソース エネルギー 130kcal、たんぱく質 11.0g、脂質 6.5g、炭水化物 6.8g、食塩相当量 1.6g	●ウインナーと玉子の炒め物 エネルギー 205kcal、たんぱく質 5.7g、脂質 16.4g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 0.9g	●厚揚げの煮物 エネルギー 141kcal、たんぱく質 6.4g、脂質 8.8g、炭水化物 8.8g、食塩相当量 0.8g	●さばの塩焼き エネルギー 387kcal、たんぱく質 20.3g、脂質 31.6g、炭水化物 0.8g、食塩相当量 1.0g	●麻婆豆腐 エネルギー 103kcal、たんぱく質 8.1g、脂質 7.1g、炭水化物 5.9g、食塩相当量 0.9g	●親子煮 エネルギー 121kcal、たんぱく質 8.6g、脂質 6.8g、炭水化物 6.8g、食塩相当量 0.9g	●ハンバーグきのこデミソース エネルギー 192kcal、たんぱく質 6.9g、脂質 8.6g、炭水化物 12.2g、食塩相当量 1.4g
	●豚肉とこんにゃく炒め エネルギー 100kcal、たんぱく質 5.8g、脂質 6.2g、炭水化物 7.2g、食塩相当量 1.1g	●豆腐の和風煮 エネルギー 84kcal、たんぱく質 5.4g、脂質 2.5g、炭水化物 11.3g、食塩相当量 0.8g	●キャベツと鶏肉の華風炒め 熱量 101kcal、たん白質 8.0g、脂質 5.2g、炭水化物6.5g、食塩相当量1.0g	●じゃが芋のそぼろあんかけ エネルギー 88kcal、たんぱく質 2.8g、脂質 2.1g、炭水化物 17.3g、食塩相当量 0.9g	●ビーフン炒め エネルギー 132kcal、たんぱく質 3.8g、脂質 7.1g、炭水化物 14.0g、食塩相当量 1.0g	●味噌田楽 エネルギー 67kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 0.1g、炭水化物 15.8g、食塩相当量 1.7g	●ソーセージのポトフ風 エネルギー 101kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 5.3g、炭水化物 13.3g、食塩相当量 1.1g
	●切り昆布とさつま揚げの煮もの こちらの商品は製造ロットにより内容が異なります。詳細は「原材料変更」のシートをご覧ください。	●小松菜の辛子和え エネルギー 64kcal、たんぱく質 3.6g、脂質 1.8g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 1.1g	●ほうれん草の磯辺和え エネルギー 69kcal、たんぱく質 5.0g、脂質 3.2g、炭水化物 7.5g、食塩相当量 1.1g	●バターコーン エネルギー 150kcal、たんぱく質 3.1g、脂質 6.6g、炭水化物 20.6g、食塩相当量 1.0g	●五目ひじき こちらの商品は製造ロットにより内容が異なります。詳細は「原材料変更」のシートをご覧ください。	●塩枝豆 エネルギー 155kcal、たんぱく質 12.8g、脂質 7.3g、炭水化物 10.6g、食塩相当量 0.8g	●ほうれん草のおかか和え エネルギー 43kcal、たんぱく質 5.3g、脂質 0.3g、炭水化物 6.7g、食塩相当量 1.4g
夕食	写真準備中 						
	●八宝菜 エネルギー 96kcal、たんぱく質 8.3g、脂質 4.6g、炭水化物 6.4g、食塩相当量 1.1g	●大根と鶏肉の旨煮 エネルギー 83kcal、たんぱく質 5.6g、脂質 3.7g、炭水化物 7.5g、食塩相当量 1.2g	●肉野菜炒め こちらの商品は製造ロットにより内容が異なります。詳細は「原材料変更」のシートをご覧ください。	●とんかつの玉子とじ エネルギー 165kcal、たんぱく質 8.1g、脂質 9.4g、炭水化物 11.8g、食塩相当量 1.2g	●海老とブロッコリーのトマトクリーム エネルギー 90kcal、たんぱく質 6.5g、脂質 3.9g、炭水化物 [illegible]g、食塩相当量 0.8g	●焼肉 エネルギー 147kcal、たんぱく質 5.8g、脂質 8.8g、炭水化物 11.4g、食塩相当量 1.1g	●あじフライ エネルギー 177kcal、たんぱく質 13.0g、脂質 6.5g、炭水化物 16.7g、食塩相当量 1.4g
	●チリ豆腐 熱量135kcal、たん白質6.3g、脂質8.1g、炭水化物10.4g、食塩相当量1.0g	●野菜のバジル炒め エネルギー 109kcal、たんぱく質 4.6g、脂質 6.6g、炭水化物 9.1g、食塩相当量 1.0g	●さつま芋の甘露煮 エネルギー 154kcal、たんぱく質 1.1g、脂質 0.2g、炭水化物 37.3g、食塩相当量 0.4g	●大根と椎茸の煮物 こちらの商品は製造ロットにより内容が異なります。詳細は「原材料変更」のシートをご覧ください。	●茄子と里芋のにんにく醤油 エネルギー 150kcal、たんぱく質 15.4g、脂質 5.7g、炭水化物 9.8g、食塩相当量 0.9g	●じゃが芋と椎茸の煮物 こちらの商品は製造ロットにより内容が異なります。詳細は「原材料変更」のシートをご覧ください。	●ハムと玉葱の玉子とじ エネルギー 154kcal、たんぱく質 6.2g、脂質 9.2g、炭水化物 12.9g、食塩相当量 1.1g
	●キャベツの沢庵和え エネルギー 42kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 0.7g、炭水化物 8.0g、食塩相当量 1.3g	●ワカメの青ジソサラダ エネルギー 30kcal、たんぱく質 2.8g、脂質 0.4g、炭水化物 5.6g、食塩相当量 2.2g	●チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 75kcal、たんぱく質 2.3g、脂質 5.4g、炭水化物 5.8g、食塩相当量 0.9g	●ピーマンとナスの炒め物 エネルギー 110kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 7.6g、炭水化物 9.2g、食塩相当量 0.8g	●ジャガ芋のスパイス蒸し エネルギー 62kcal、たんぱく質 1.9g、脂質 0.1g、炭水化物 17.6g、食塩相当量 1.0g	●ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 60kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 4.8g、炭水化物 4.8g、食塩相当量 2.4g	●オクラとコーンのおろし和え エネルギー 66kcal、たんぱく質 2.8g、脂質 0.6g、炭水化物 13.4g、食塩相当量 0.8g

株式会社　シルバーライフ
〒160-0023
東京都新宿区西新宿 4-32-4 ハイネスロフティ 2 階
0120-028-546 受付時間 9:00～18:00（月～土）