こだわり×シェフ

2025年06月01日～2025年06月07日の献立

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食							
	●鶏ごぼう巻き照焼 エネルギー 171kcal、たんぱく質7.2g、脂質 9.3g、炭水化物14.1g、食塩相当量 1.3g	●あさりの中華丼の具 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。	●鶏肉ときのこのレモンクリーム エネルギー 111kcal、たんぱく質7.3g、脂質6.5g、炭水化物 6.7g、食塩相当量 1.0g	●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
	●田舎煮 エネルギー 119kcal、たんぱく質3.4g、脂質 1.4g、炭水化物23.4g、食塩相当量 1.0g	●大根と人参のそぼろ煮 エネルギー 69kcal、たんぱく質2.6g、脂質 1.6g、炭水化物11.4g、食塩相当量 1.0g	●野菜入りトマトビーンズ エネルギー 150kcal、たんぱく質8.8g、脂質 8.0g、炭水化物11.6g、食塩相当量 0.7g	●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
昼食							
	●3色豆入りトマトキーマカレー エネルギー 141kcal、たんぱく質7.8g、脂質 6.5g、炭水化物13.0g、食塩相当量 0.9g	●豚肉と野菜のオイスター炒め 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。	●真あじのしそ巻き天ぷらおろしポン酢 熱量 115kcal、たん白質5.8g、脂質3.3g、炭水化物15.2g、食塩相当量 1.8g	●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
	●野菜の柚子胡椒炒め エネルギー 107kcal、たんぱく質6.8g、脂質 4.6g、炭水化物11.3g、食塩相当量 1.0g	●マーボー春雨 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。	●蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー 164kcal、たんぱく質5.3g、脂質 12.4g、炭水化物8.0g、食塩相当量 0.8g	●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
	●若竹煮 エネルギー 29kcal、たんぱく質2.7g、脂質 0.2g、炭水化物5.7g、食塩相当量 1.3g	●牛蒡の胡麻和え エネルギー 127kcal、たんぱく質2.3g、脂質 6.4g、炭水化物16.2g、食塩相当量 0.7g	●糸こんのおかか煮 エネルギー 66kcal、たんぱく質2.0g、脂質 3.6g、炭水化物8.6g、食塩相当量 1.0g	●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
夕食				写真準備中 			
	●ハンバーグ和風きのこソース エネルギー 176kcal、たんぱく質6.8g、脂質 6.7g、炭水化物13.0g、食塩相当量 1.3g	●肉じゃが エネルギー 117kcal、たんぱく質3.3g、脂質 6.4g、炭水化物12.8g、食塩相当量 1.0g	●イタリアンオムレツ エネルギー 194kcal、たんぱく質4.6g、脂質 15.3g、炭水化物9.5g、食塩相当量 1.6g	●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
	●さつま芋の煮しめ エネルギー 111kcal、たんぱく質2.1g、脂質 1.0g、炭水化物24.3g、食塩相当量 0.9g	●がんもの含め煮 エネルギー 80kcal、たんぱく質3.6g、脂質 3.5g、炭水化物8.9g、食塩相当量 1.0g	●温野菜 エネルギー 48kcal、たんぱく質2.4g、脂質 0.2g、炭水化物11.9g、食塩相当量 0.3g	●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。
	●オクラの梅和え エネルギー 33kcal、たんぱく質1.8g、脂質 0.1g、炭水化物7.7g、食塩相当量 1.3g	●ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー 67kcal、たんぱく質5.7g、脂質 2.1g、炭水化物8.7g、食塩相当量 1.3g	●ベジタブルソテー エネルギー 130kcal、たんぱく質3.2g、脂質 5.9g、炭水化物16.7g、食塩相当量 0.8g	●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

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）