こだわり×シェフ

# ２０２５年０６月２１日～２０２５年０６月２７日の献立

| | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 朝食 | | | | | | | |
| | ●チキンとポテトの味噌だれ<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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 | ●鶏団子のトマトクリーム煮込み<br>エネルギー　153kcal、たんぱく質 6.8g、脂質 9.2g、炭水化物 10.4g、食塩相当量 1.0g | ●飛龍頭の含め煮<br>熱量　78kcal、たん白質　5.3g、脂質 3.1g、炭水化物 7.2g、食塩相当量 1.5g |
| | ●麩チャンプルー<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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 | ●野菜のごま味噌煮<br>エネルギー　68kcal、たんぱく質 2.3g、脂質 1.5g、炭水化物 12.6g、食塩相当量 1.3g | ●糸コンと鶏肉の煮物<br>熱量108kcal、たん白質6.7g、脂質4.9g、炭水化物10.2g、食塩相当量1.1g |
| | | | | | | | |
| 昼食 | | | | | | | |
| | ●厚揚げの煮物<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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 | ●水餃子のカニ風あんかけ<br>熱量　115kcal、たん白質　5.2g、脂質 4.6g、炭水化物　13.6g、食塩相当量 1.2g | ●唐揚げと野菜の黒酢あん<br>熱量　147kcal、たん白質6.2g、脂質5.6g、炭水化物　18.7g、食塩相当量　1.5g |
| | ●キャベツと鶏肉の華風炒め<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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 | ●高野豆腐のがめ煮<br>エネルギー　75kcal、たんぱく質 5.1g、脂質 2.5g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 0.9g | ●洋風けんちん煮<br>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。 |
| | ●ほうれん草の磯辺和え<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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 | ●切干大根の酢の物<br>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。 | ●ペペロンチーノマカロニ<br>エネルギー　147kcal、たんぱく質 4.3g、脂質 7.8g、炭水化物 15.1g、食塩相当量 1.1g |
| 夕食 | | | | | | | |
| | ●肉野菜炒め<br>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<br>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<br>エネルギー　90kcal、たんぱく質 6.5g、脂質 3.9g、炭水化物 8.1g、食塩相当量 0.8g | ●焼肉<br>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<br>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 | ●鶏肉の黒酢炒め<br>エネルギー　139kcal、たんぱく質 8.6g、脂質 7.2g、炭水化物 10.4g、食塩相当量 1.0g | ●牛蒡と牛肉のカレークリーム<br>エネルギー　125kcal、たんぱく質 5.7g、脂質 7.2g、炭水化物 9.9g、食塩相当量 0.9g |
| | ●さつま芋の甘露煮<br>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<br>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。 | ●あさりと玉葱のにんにく醤油<br>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<br>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<br>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 | ●はんぺんと野菜の田舎煮<br>エネルギー　61kcal、たんぱく質 2.4g、脂質 0.3g、炭水化物 12.4g、食塩相当量 1.2g | ●豆腐のチャンプルー<br>エネルギー　136kcal、たんぱく質 6.0g、脂質 8.0g、炭水化物 10.8g、食塩相当量 0.9g |
| | ●チンゲン菜ともやしのナムル<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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 | ●チンゲン菜の煮浸し<br>エネルギー　52kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 1.8g、炭水化物 6.9g、食塩相当量 0.8g | ●ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え<br>エネルギー　85kcal、たんぱく質 2.9g、脂質 5.3g、炭水化物 8.0g、食塩相当量 2.4g |

**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～金)