こだわり×シェフ

2025年06月28日～2025年07月04日の献立

	土	日	月	火	水	木	金
	28	29	30	1	2	3	4
朝食							
	●野菜のたまごよせきのこ醤油あんかけ エネルギー 144kcal、たんぱく質 4.1g、脂質 10.0g、炭水化物 9.8g、食塩相当量 1.4g	●豆腐ハンバーグおろしポン酢 エネルギー 114kcal、たんぱく質 6.5g、脂質 4.5g、炭水化物 11.5g、食塩相当量 1.6g	●しんじょと野菜の旨煮 エネルギー 115kcal、たんぱく質 3.0g、脂質 6.5g、炭水化物 11.8g、食塩相当量 1.2g	●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
	●茄子とオクラのトマトソース煮 エネルギー 78kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 3.8g、炭水化物 11.3g、食塩相当量 0.8g	●カレー風味ソテー エネルギー 135kcal、たんぱく質 2.9g、脂質 9.4g、炭水化物 11.3g、食塩相当量 0.9g	●南瓜煮 エネルギー 95kcal、たんぱく質 2.3g、脂質 0.3g、炭水化物 21.5g、食塩相当量 0.7g	●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。
昼食							
	●豚肉とチンゲン菜の豆鼓炒め 熱量89kcal、たん白質5.3g、脂質5.0g、炭水化物6.8g、食塩相当量1.0g	●豚肉の生姜炒め エネルギー 140kcal、たんぱく質 8.8g、脂質 7.3g、炭水化物 10.3g、食塩相当量 1.2g	●筑前煮 エネルギー 124kcal、たんぱく質 6.4g、脂質 6.5g、炭水化物 11.9g、食塩相当量 1.0g	●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
	●筍と鶏肉のクリーム煮 熱量100kcal、たん白質7.5g、脂質5.3g、炭水化物6.1g、食塩相当量0.9g	●あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て エネルギー 104kcal、たんぱく質 7.8g、脂質 2.0g、炭水化物 15.9g、食塩相当量 0.8g	●じゃが芋のクリーム煮 エネルギー 91kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 3.1g、炭水化物 15.4g、食塩相当量 0.9g	●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
	●おんやさいサラダ エネルギー 94kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 5.7g、炭水化物 8.7g、食塩相当量 0.8g	●切干大根とひじきの旨煮 エネルギー 76kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 3.6g、炭水化物 12.7g、食塩相当量 1.2g	●キャベツと油揚げの煮浸し エネルギー 77kcal、たんぱく質 4.1g、脂質 2.6g、炭水化物 10.6g、食塩相当量 0.8g	●三色酢味噌和え エネルギー 53kcal、たんぱく質 2.3g、脂質 0.5g、炭水化物 10.4g、食塩相当量 1.6g	●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	●オクラのおかか和え エネルギー 45kcal、たんぱく質 2.8g、脂質 0.1g、炭水化物 9.6g、食塩相当量 0.8g	●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。
夕食							
	●アジの塩焼き 熱量 134kcal、たん白質 23.2g、脂質 5.3g、炭水化物 0.4g、食塩相当量1.3g	●チキン竜田 甘酢ソース エネルギー 151kcal、たんぱく質 11.4g、脂質 5.1g、炭水化物 15.2g、食塩相当量 1.5g	●牛肉と小松菜の炒め物 エネルギー 114kcal、たんぱく質 5.3g、脂質 6.2g、炭水化物 10.0g、食塩相当量 1.1g	●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
	●四色豆腐 エネルギー 75kcal、たんぱく質 5.7g、脂質 2.4g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 0.9g	●ナスとベーコンの塩炒め エネルギー 136kcal、たんぱく質 3.1g、脂質 11.0g、炭水化物 6.8g、食塩相当量 1.2g	●厚揚げの五目あんかけ エネルギー 105kcal、たんぱく質2.5g、脂質 5.2g、炭水化物 13.1g、食塩相当量 1.1g	●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
	●きんぴら蓮根 エネルギー 102kcal、たんぱく質 1.5g、脂質 3.4g、炭水化物 17.2g、食塩相当量 0.8g	●枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 161kcal、たんぱく質 10.2g、脂質 9.2g、炭水化物 10.0g、食塩相当量 0.8g	●マカロニマリネサラダ 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。	●蓮根の梅和え エネルギー 70kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 0.1g、炭水化物 17.0g、食塩相当量 1.1g	●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

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)