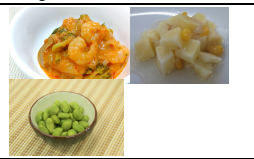
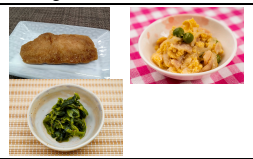
こだわり×シェフ

2027年01月10日～2027年01月16日の献立（栄養価100gあたり）

	日	月	火	水	木	金	土
	10	11	12	13	14	15	16
朝食							
	●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 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。	●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 93kcal、たんぱく質 5.0g、脂質 3.9g、炭水化物 9.1g、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 123kcal、たんぱく質 5.9g、脂質 6.4g、炭水化物 11.5g、食塩相当量 1.1g	●飛龍頭の含め煮 エネルギー 78kcal、たんぱく質 5.3g、脂質 3.1g、炭水化物 7.2g、食塩相当量 1.5g
	●根菜のカポナータ風 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。	●野菜の玉子とじ 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	●野菜入りトマトピーンズ 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 エネルギー 78kcal、たんぱく質 4.4g、脂質 3.9g、炭水化物 7.5g、食塩相当量 1.0g	●大根きんぴら 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。	●糸コンと鶏肉の煮物 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。
昼食							
	●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 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。	●さばの塩焼き 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。	●肉じゃが* 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。	●親子煮 エネルギー 110kcal、たんぱく質 11.2g、脂質 4.4g、炭水化物 6.4g、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	●水餃子のカニ風あんかけ エネルギー 115kcal、たんぱく質 5.2g、脂質 4.6g、炭水化物 13.6g、食塩相当量 1.2g
	●野菜のバジル炒め エネルギー 112kcal、たんぱく質 6.7g、脂質 5.9g、炭水化物 9.5g、食塩相当量 1.0g	●野菜の柚子胡椒炒め 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。	●じゃが芋のそぼろあんかけ 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。	●厚揚げの五目あんかけ エネルギー 106kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 5.2g、炭水化物 13.4g、食塩相当量 1.2g	●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	●高野豆腐のがめ煮 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。
	●三杯酢和え 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。	●白滝と蒲鉾の煮物 エネルギー 64kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 3.5g、炭水化物 8.7g、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	●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	●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	●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	●切干大根の酢の物 エネルギー 78kcal、たんぱく質 3.0g、脂質 2.0g、炭水化物 13.5g、食塩相当量 1.1g
夕食							
	●大根と鶏肉の旨煮* 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。	●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 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。	●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 6.1g、脂質 4.0g、炭水化物 9.2g、食塩相当量 0.9g	●焼肉 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。	●白身フライのたれカツ エネルギー 145kcal、たんぱく質 8.0g、脂質 1.7g、炭水化物 24.5g、食塩相当量 1.6g	●鶏肉の黒酢炒め 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。
	●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	●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	●大根のうま煮 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。	●じゃが芋のコンソメ煮 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	●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	●はんぺんと野菜の田舎煮 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
	●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	●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	●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	●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	●チンゲン菜ともやしのナムル 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	●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

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
9:00～17:00(月～金)