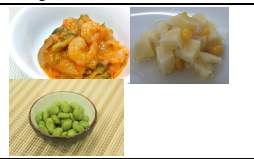
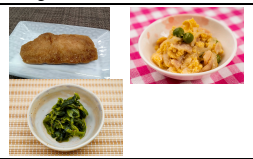
こだわりシェフ

2027年01月10日～2027年01月16日の献立（栄養価1人前あたり）

	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 84kcal、たんぱく質 5.9g、脂質 3.0g、炭水化物 9.1g、食塩相当量 0.7g	●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 116kcal、たんぱく質 5.4g、脂質 7.0g、炭水化物 8.3g、食塩相当量 0.9g	●スペイン風オムレツ エネルギー60kcal、たんぱく質3.3g、脂質2.5g、炭水化物5.9g、食塩相当量0.5g	●真鯛入りつみれの胡麻柚子あん エネルギー 122kcal、たんぱく質 6.3g、脂質 7.1g、炭水化物 8.4g、食塩相当量 1.2g	●ビビンバ丼の具 エネルギー 111kcal、たんぱく質 5.3g、脂質 5.8g、炭水化物 10.4g、食塩相当量 1.0g	●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 55kcal、たんぱく質 0.6g、脂質 3.8g、炭水化物 5.3g、食塩相当量 0.5g	●野菜入りトマトピーンズ エネルギー 75kcal、たんぱく質 4.4g、脂質 4.0g、炭水化物 5.8g、食塩相当量 0.4g	●チンゲン菜と筍の炒め物 エネルギー 39kcal、たんぱく質 2.2g、脂質 2.0g、炭水化物 3.8g、食塩相当量 0.5g	●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 226kcal、たんぱく質 6.3g、脂質 18.0g、炭水化物 10.2g、食塩相当量 1.0g	●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 121kcal、たんぱく質 12.3g、脂質 4.8g、炭水化物 7.0g、食塩相当量 1.0g	●ハンバーグきのこデミソース エネルギー 230kcal、たんぱく質 8.3g、脂質 10.3g、炭水化物 14.6g、食塩相当量 1.7g	●水餃子のカニ風あんかけ エネルギー 104kcal、たんぱく質 4.7g、脂質 4.1g、炭水化物 12.2g、食塩相当量 1.1g
	●野菜のバジル炒め エネルギー 56kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 3.0g、炭水化物 4.8g、食塩相当量 0.5g	●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 53kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 2.6g、炭水化物 6.7g、食塩相当量 0.6g	●味噌田楽 エネルギー 34kcal、たんぱく質 0.7g、脂質 0.1g、炭水化物 7.9g、食塩相当量 0.9g	●ソーセージのポトフ風 エネルギー 51kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 2.7g、炭水化物 6.7g、食塩相当量 0.6g	●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 32kcal、たんぱく質 0.8g、脂質 1.8g、炭水化物 4.4g、食塩相当量 0.5g	●ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 30kcal、たんぱく質 0.9g、脂質 2.4g、炭水化物 2.4g、食塩相当量 1.2g	●ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー 34kcal、たんぱく質 2.9g、脂質 1.1g、炭水化物 4.4g、食塩相当量 0.7g	●キャベツの沢庵和え エネルギー 21kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 0.4g、炭水化物 4.0g、食塩相当量 0.7g	●オクラとコーンのおろし和え エネルギー 33kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 0.3g、炭水化物 6.7g、食塩相当量 0.4g	●切干大根の酢の物 エネルギー 39kcal、たんぱく質 1.5g、脂質 1.0g、炭水化物 6.8g、食塩相当量 0.6g
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 99kcal、たんぱく質 6.7g、脂質 4.4g、炭水化物 10.1g、食塩相当量 1.0g	●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 87kcal、たんぱく質 4.8g、脂質 1.0g、炭水化物 14.7g、食塩相当量 1.0g	●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 42kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 1.3g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.4g	●さつま芋の甘露煮 エネルギー 77kcal、たんぱく質 0.6g、脂質 0.1g、炭水化物 18.7g、食塩相当量 0.2g	●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 52kcal、たんぱく質 3.9g、脂質 1.0g、炭水化物 8.0g、食塩相当量 0.4g	●ハムと玉葱の玉子とじ エネルギー 77kcal、たんぱく質 3.1g、脂質 4.6g、炭水化物 6.5g、食塩相当量 0.6g	●はんぺんと野菜の田舎煮 エネルギー 31kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 0.2g、炭水化物 6.2g、食塩相当量 0.6g
	●ワカメの青ジソサラダ エネルギー 15kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 0.2g、炭水化物 2.8g、食塩相当量 1.1g	●ピーマンとナスの炒め物 エネルギー 55kcal、たんぱく質 0.8g、脂質 3.8g、炭水化物 4.6g、食塩相当量 0.4g	●バターコーン エネルギー 75kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 3.3g、炭水化物 10.3g、食塩相当量 0.5g	●塩枝豆 エネルギー 78kcal、たんぱく質 6.4g、脂質 3.7g、炭水化物 5.3g、食塩相当量 0.4g	●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 22kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 0.2g、炭水化物 3.4g、食塩相当量 0.7g	●牛蒡の胡麻和え エネルギー 64kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 3.2g、炭水化物 8.1g、食塩相当量 0.4g

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 9:00～17:00(月～金)