こだわり×シェフ

# 2026年11月22日～2026年11月28日の献立（栄養価100gあたり）

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 朝食 |  |  |  |  |  |  |  |
| | ●鶏ごぼう巻き照焼<br>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<br>エネルギー 89kcal、たんぱく質 7.0g、脂質 3.3g、炭水化物 8.7g、食塩相当量 1.0g | ●鶏肉ときのこのレモンクリーム<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。 | ●中華風鶏きんぴら<br>エネルギー 160kcal、たんぱく質 10.2g、脂質 7.5g、炭水化物 12.8g、食塩相当量 1.6g | ●タラと野菜のクリーム風味<br>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<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。 | ●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 |
| | ●キャベツのぬた<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。 | ●大根と人参のそぼろ煮<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。 | ●野菜入りトマトビーンズ<br>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 | ●切干大根の炒り煮<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。 | ●根菜のカポナータ風<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。 | ●野菜の玉子とじ<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 |
| | | | | | | | |
| 昼食 |  |  |  |  |  |  |  |
| | ●豚肉と野菜のオイスター炒め<br>エネルギー 126kcal、たんぱく質 8.1g、脂質 6.7g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 1.0g | ●真あじのしそ巻き天ぷらおろしポン酢<br>エネルギー 117kcal、たんぱく質 5.8g、脂質 3.3g、炭水化物 15.5g、食塩相当量 1.8g | ●3色豆入りトマトキーマカレー<br>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 | ●八宝菜<br>エネルギー 92kcal、たんぱく質 7.7g、脂質 4.7g、炭水化物 6.3g、食塩相当量 1.3g | ●ウインナーと玉子の炒め物<br>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<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。 | ●さばの塩焼き<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。 |
| | ●マーボー春雨<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。 | ●蒸し鶏と茄子の味噌和え<br>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 | ●四色豆腐<br>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 | ●チリ豆腐<br>エネルギー 112kcal、たんぱく質 6.5g、脂質 5.1g、炭水化物 10.7g、食塩相当量 1.0g | ●野菜のバジル炒め<br>エネルギー 106kcal、たんぱく質 4.2g、脂質 6.6g、炭水化物 9.0g、食塩相当量 0.9g | ●野菜の柚子胡椒炒め<br>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 | ●じゃが芋のそぼろあんかけ<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。 |
| | ●ひじきとごぼうのきんぴら<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。 | ●キャベツの甘酢和え<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。 | ●若竹煮<br>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 | ●五目ひじき<br>エネルギー 87kcal、たんぱく質 3.2g、脂質 4.9g、炭水化物 10.3g、食塩相当量 1.1g | ●三杯酢和え<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。 | ●白滝と蒲鉾の煮物<br>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<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 |
| 夕食 |  |  |  |  |  |  |  |
| | ●ハンバーグ和風きのこソース<br>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 | ●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 | ●イタリアンオムレツ<br>エネルギー 191kcal、たんぱく質 4.6g、脂質 15.6g、炭水化物 9.5g、食塩相当量 1.7g | ●チキンステーキ照焼ソース<br>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 | ●大根と鶏肉の旨煮*<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。 | ●肉野菜炒め<br>エネルギー 107kcal、たんぱく質 5.5g、脂質 6.1g、炭水化物 9.0g、食塩相当量 1.0g | ●とんかつの玉子とじ<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。 |
| | ●ナスとベーコンの塩炒め<br>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 | ●ビーフン炒め<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。 | ●温野菜<br>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 | ●いんげん甘辛煮<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。 | ●豆腐の和風煮<br>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 | ●洋風けんちん煮<br>エネルギー 84kcal、たんぱく質 2.6g、脂質 3.6g、炭水化物 11.5g、食塩相当量 0.9g | ●大根のうま煮<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。 |
| | ●オクラの梅和え<br>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 | ●ベジタブルソテー<br>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 | ●茄子の炒め煮<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。 | ●ワカメの青ジソサラダ<br>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<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 | ●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 |


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)