こだわり×シェフ

2026年12月20日～2026年12月26日の献立（栄養価1人前あたり）

	日	月	火	水	木	金	土
	20	21	22	23	24	25	26
朝食							
	●豆腐ハンバーグおろしポン酢 エネルギー 108kcal、たんぱく質 6.2g、脂質 4.3g、炭水化物 11.0g、食塩相当量 1.5g	●しんじょと野菜の旨煮 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。	●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 エネルギー 80kcal、たんぱく質 6.3g、脂質 3.0g、炭水化物 7.8g、食塩相当量 0.9g	●鶏肉ときのこのレモンクリーム 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 エネルギー 128kcal、たんぱく質 8.2g、脂質 6.0g、炭水化物 10.2g、食塩相当量 1.3g	●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
	●カレー風味ソテー エネルギー 68kcal、たんぱく質 1.5g、脂質 4.7g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.5g	●人参と玉子の炊き合わせ エネルギー 65kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 4.2g、炭水化物 6.1g、食塩相当量 0.5g	●キャベツのぬた 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 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。	●田舎煮 エネルギー 60kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 0.7g、炭水化物 11.7g、食塩相当量 0.5g	●切干大根の炒り煮 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。	●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。
昼食							
	●豚肉の生姜炒め 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。	●牛肉と小松菜の炒め物 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。	●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。	●えびのチリソース エネルギー 103kcal、たんぱく質 9.1g、脂質 2.6g、炭水化物 11.4g、食塩相当量 2.2g	●3色豆入りトマトキーマカレー エネルギー 155kcal、たんぱく質 8.6g、脂質 7.2g、炭水化物 14.3g、食塩相当量 1.0g	●八宝菜 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。	●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
	●じゃが芋と椎茸の煮物 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。	●さつま芋の煮しめ エネルギー 56kcal、たんぱく質 1.1g、脂質 0.5g、炭水化物 12.2g、食塩相当量 0.5g	●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 82kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 6.2g、炭水化物 4.0g、食塩相当量 0.4g	●四色豆腐 エネルギー 38kcal、たんぱく質 2.9g、脂質 1.2g、炭水化物 4.7g、食塩相当量 0.5g	●チリ豆腐 エネルギー 56kcal、たんぱく質 3.3g、脂質 2.6g、炭水化物 5.4g、食塩相当量 0.5g	●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
	●枝豆とカニカマの煮物 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。	●マカロニマリネサラダ エネルギー92kcal、たんぱく質2.1g、脂質6.0g、炭水化物7.4g、食塩相当量0.6g	●ひじきとごぼうのきんぴら 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。	●キャベツの甘酢和え 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。	●若竹煮 エネルギー 15kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 0.1g、炭水化物 2.9g、食塩相当量 0.7g	●五目ひじき エネルギー44kcal、たんぱく質1.6g、脂質2.5g、炭水化物5.2g、食塩相当量0.6g	●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。
夕食							
	●チキン竜田 甘酢ソース エネルギー 143kcal、たんぱく質 10.8g、脂質 4.8g、炭水化物 14.4g、食塩相当量 1.4g	●筑前煮 エネルギー 128kcal、たんぱく質 9.1g、脂質 5.2g、炭水化物 12.8g、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 211kcal、たんぱく質 8.2g、脂質 8.0g、炭水化物 15.6g、食塩相当量 1.6g	●麻婆豆腐 エネルギー 113kcal、たんぱく質 8.9g、脂質 7.8g、炭水化物 6.5g、食塩相当量 1.0g	●イタリアンオムレツ エネルギー 143kcal、たんぱく質 3.5g、脂質 11.7g、炭水化物 7.1g、食塩相当量 1.3g	●チキンステーキ照焼ソース エネルギー 124kcal、たんぱく質 10.5g、脂質 6.2g、炭水化物 6.5g、食塩相当量 1.5g	●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。
	●がんもの含め煮 エネルギー 59kcal、たんぱく質 3.2g、脂質 3.7g、炭水化物 3.2g、食塩相当量 0.6g	●じゃが芋のクリーム煮 エネルギー 46kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 1.6g、炭水化物 7.7g、食塩相当量 0.5g	●ナスとベーコンの塩炒め 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。	●ピーフン炒め 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。	●温野菜 エネルギー 24kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 0.1g、炭水化物 6.0g、食塩相当量 0.2g	●いんげん甘辛煮 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。	●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
	●キャベツと油揚げの煮浸し エネルギー 39kcal、たんぱく質 2.1g、脂質 1.3g、炭水化物 5.3g、食塩相当量 0.4g	●切干大根とひじきの旨煮 エネルギー 38kcal、たんぱく質 0.7g、脂質 1.8g、炭水化物 6.4g、食塩相当量 0.6g	●オクラの梅和え エネルギー 17kcal、たんぱく質 0.9g、脂質 0.1g、炭水化物 3.9g、食塩相当量 0.7g	●ほうれん草の磯辺和え エネルギー 35kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 1.6g、炭水化物 3.8g、食塩相当量 0.6g	●ベジタブルソテー エネルギー 65kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 3.0g、炭水化物 8.4g、食塩相当量 0.4g	●茄子の炒め煮 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。	●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

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)