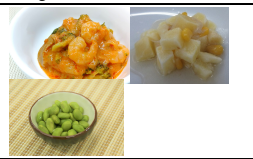
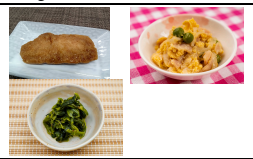
こだわりシェフ

# 2026年12月27日～2027年01月02日の献立（栄養価1人前あたり）

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| 朝食 |  |  |  |  |  |  |  |
| | ●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 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<br>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<br>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<br>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<br>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 | ●鶏団子のトマトクリーム煮込み<br>エネルギー 153kcal、たんぱく質 6.8g、脂質 9.2g、炭水化物 10.4g、食塩相当量 1.0g |
| | ●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 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 | ●野菜入りトマトビーンズ<br>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<br>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<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。 | ●糸コンと鶏肉の煮物<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。 | ●里芋のごま味噌煮<br>エネルギー 41kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 0.5g、炭水化物 8.6g、食塩相当量 0.3g |
| | | | | | | | |
| 昼食 |  |  |  |  |  |  |  |
| | ●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。 | ●肉じゃが*<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。 | ●親子煮<br>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<br>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<br>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 | ●唐揚げと野菜の黒酢あん<br>エネルギー 162kcal、たんぱく質 6.8g、脂質 6.2g、炭水化物 20.6g、食塩相当量 1.7g |
| | ●野菜の柚子胡椒炒め<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。 | ●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。 | ●厚揚げの五目あんかけ<br>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<br>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<br>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 | ●高野豆腐ののが煮<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。 | ●洋風けんちん煮<br>エネルギー42kcal、たんぱく質1.3g、脂質1.8g、炭水化物5.8g、食塩相当量0.5g |
| | ●白滝と蒲鉾の煮物<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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 | ●ペペロンチーノマカロニ<br>エネルギー 74kcal、たんぱく質 2.2g、脂質 3.9g、炭水化物 7.6g、食塩相当量 0.6g |
| 夕食 |  |  |  |  |  |  |  |
| | ●肉野菜炒め<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。 | ●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。 | ●海老とブロッコリーのトマトクリーム<br>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<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。 | ●白身フライのたれカツ<br>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<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。 | ●牛蒡と牛肉のカレークリーム<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。 |
| | ●さつま芋の甘露煮<br>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<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。 | ●じゃが芋のコンソメ煮<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。 | ●あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て<br>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<br>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<br>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 | ●豆腐のチャンプルー<br>エネルギー 68kcal、たんぱく質 3.0g、脂質 4.0g、炭水化物 5.4g、食塩相当量 0.5g |
| | ●ピーマンとナスの炒め物<br>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<br>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<br>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<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。 | ●ほうれん草のおかか和え<br>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<br>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 | ●ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え<br>エネルギー 43kcal、たんぱく質 1.5g、脂質 2.7g、炭水化物 4.0g、食塩相当量 1.2g |


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)