



2026年01月10日～2026年01月16日の献立（栄養価1人前あたり）

	土 10	日 11	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16
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 10.9g、食塩相当量 1.5g	しんじょと野菜の旨煮 エネルギー 104kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 5.9g、炭水化物 10.6g、食塩相当量 1.1g	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 エネルギー 100kcal、たんぱく質 6.6g、脂質 5.9g、炭水化物 6.0g、食塩相当量 0.9g	中華風鴨きんぴら 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。	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	南瓜煮 エネルギー 52kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 0.2g、炭水化物 11.8g、食塩相当量 0.4g	田舎煮 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。	大根と人参のそぼろ煮 エネルギー 35kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 0.8g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.5g	野菜入りトマトピーナツ 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	チキンソテーと筍の炒め物 エネルギー 39kcal、たんぱく質 2.2g、脂質 2.0g、炭水化物 3.7g、食塩相当量 0.6g	根菜のカボナータ風 エネルギー 47kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 1.8g、炭水化物 7.2g、食塩相当量 0.5g
昼食							
	豚肉の生姜炒め エネルギー 150kcal、たんぱく質 8.6g、脂質 8.0g、炭水化物 11.7g、食塩相当量 1.1g	筑前煮 エネルギー 136kcal、たんぱく質 7.0g、脂質 7.2g、炭水化物 13.1g、食塩相当量 1.1g	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	豚肉と野菜のオイスター炒め エネルギー 132kcal、たんぱく質 8.5g、脂質 6.9g、炭水化物 10.2g、食塩相当量 1.1g	真あじのしそ巻き天がらおろしポン酢 エネルギー 92kcal、たんぱく質 4.6g、脂質 2.6g、炭水化物 12.2g、食塩相当量 1.4g	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	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
	あさりとじゃが芋のビリ辛醤油仕立て 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	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	野菜の柚子胡椒炒め エネルギー 54kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 2.3g、炭水化物 5.7g、食塩相当量 0.5g	マーボー春雨 エネルギー 56kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 2.8g、炭水化物 6.4g、食塩相当量 0.5g	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	豚肉とこんにゃく炒め エネルギー 50kcal、たんぱく質 2.6g、脂質 3.2g、炭水化物 3.6g、食塩相当量 0.5g	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
	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	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	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	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	白滷と蒲鉾の煮物 エネルギー 28kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 0.4g、炭水化物 6.5g、食塩相当量 1.1g	切り昆布とさつま揚げの煮もの エネルギー 28kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 0.4g、炭水化物 6.5g、食塩相当量 1.1g	小松菜の辛子和え エネルギー 32kcal、たんぱく質 1.8g、脂質 0.9g、炭水化物 4.7g、食塩相当量 0.6g
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	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。	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	肉じゃが エネルギー 129kcal、たんぱく質 3.6g、脂質 7.0g、炭水化物 14.1g、食塩相当量 1.1g	イタリアンオムレツ 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。	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。	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。
	ナスとベーコンの塩炒め エネルギー 68kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 5.5g、炭水化物 3.4g、食塩相当量 0.6g	厚揚げの五目あんかけ 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。	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	がんもん含め煮 エネルギー 40kcal、たんぱく質 1.8g、脂質 1.8g、炭水化物 4.5g、食塩相当量 0.5g	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	チリ豆腐 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。	野菜のバジル炒め 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。
	枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 81kcal、たんぱく質 5.1g、脂質 4.6g、炭水化物 5.0g、食塩相当量 0.4g	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	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	ベジタルソテー 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	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	ワカメの青ソースサラダ 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 ハイネスロフト 2 階



0120-028-546

受付時間

9:00～18:00(月～金)