

## 2023年02月01日~10日の献立

## 朝食

## 昼食

1日





メイン: 牛肉ときのこの柚子風味炒



メイン: 豆腐と魚のハンパーグ中華 あんかけ 副菜1:大学芋 副菜2:小松菜の胡麻和え



(水)



2日





メイン: ブリのおろし煮 副菜1: 切り昆布とさつま揚げの煮 副菜2:ピリ辛こんにゃく



メイン:豚肉とアスパラのピリ辛炒 副菜1:南蛮きんぴら風 副菜2:人参のナムル



(木)















4日 (土)





メイン:イタリアンオムレツ 副菜1:じゃが芋のシャキシャキサ ラダ 副菜2:大豆のオリーブ炒め





メイン:サワラのもろみ焼き. 副菜1:大豆大根 副菜2:ほうれん草のおひたし

メイン:青椒肉絲 副菜1:高野豆腐と牛蒡の中華風 副菜2:塩枝豆



メイン:ポークトマト煮 副菜1:コーンとツナのサラダ 副菜2:チンゲン菜のソテー



5日 (日)





メイン:カレイの甘酢あんかけ 副菜1:若竹煮 副菜2:しば漬け



副菜1:四色豆腐 副菜2:切干大根とひじきの旨煮



6日 (月)







7日 (火)







メイン: 牛すき焼き 副菜1: 竹輪と野菜の胡麻よごし













8日 (水)



イン:豚ロースと彩り野菜の柚子

副菜1:きんびら蓮根 副菜2:切干大根と小松菜の煮物



メイン:鶏肉の山賊焼き 副菜1:さつま芋の煮しめ 副菜2:ひじき煮







9日 (木)



メイン: 麩チャンプルー 副菜1:ひじきと大豆の煮物 副菜2:牛蒡の胡麻酢和え

メイン:韓国風焼肉炒め 副菜1:じゃが芋のそぼろあんかけ 副菜2:青菜の辛子胡麻和え

え 副菜2:牛蒡の中華マリネ



10日 (金)







メイン:豚肉の中華風ピリ辛炒め 副菜1:マカロニマリネサラダ 副菜2:ポテトソテー



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