おてがるシェフ

2025年02月21日～28日の献立

	朝食	昼食	夕食
21日(金)	メイン：ブリの照焼き 副菜1：蒟蒻と蕗のきゃら煮 副菜2：枝豆とカニカマの煮物 副菜2：汁物の具(大根、わかめ)	メイン：和風ハンバーグ 副菜1：さつま芋の煮しめ 副菜2：ワカメの酢の物 副菜2：汁物の具(大根、なめこ)	メイン：プルコギ 副菜1：小松菜とザーサイの炒め物 副菜2：牛蒡の中華マリネ 副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)
22日(土)	メイン：豚肉と彩り野菜の柚子風味 副菜1：ひじきと大豆の煮物 副菜2：大根のさくら漬け 副菜2：汁物の具(大根、なめこ)	メイン：豚肉と青菜の玉子炒め 副菜1：カニ風味サラダ 副菜2：ベジタブルソテー 副菜2：汁物の具(ほうれん草、油揚げ)	メイン：サワラのガリバタ醤油焼き 副菜1：じゃが芋のそぼろあんかけ 副菜2：切干大根と小松菜の煮物 副菜2：汁物の具(豆腐、わかめ)
23日(日)	メイン：サバの煮つけ 副菜1：田舎煮 副菜2：ほうれん草の柚子和え 副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)	メイン：鶏の照焼き 副菜1：インゲンのピーナッツ和え 副菜2：ワカメのたらこ和え 副菜2：汁物の具(大根、わかめ)	メイン：肉豆腐 副菜1：オクラとコーンのおろし和え 副菜2：サワー漬け 副菜2：汁物の具(キャベツ、油揚げ
24日(月)	メイン：野菜炒め 副菜1：彩り炒り豆腐 副菜2：牛蒡の胡麻和え 副菜2：汁物の具(ほうれん草、油揚げ)	メイン：親子丼 副菜1：マカロニマリネサラダ 副菜2：汁物の具(大根、なめこ)	メイン：赤魚の塩焼き 副菜1：竹輪と野菜の胡麻よごし 副菜2：ひじき煮 副菜2：汁物の具(豆腐、わかめ)
25日(火)	メイン：鶏と大根の味噌煮 副菜1：インゲンとさつま揚げの金平 副菜2：チンゲン菜ともやしのナムル 副菜[illegible])	メイン：海鮮塩炒め 副菜1：五目野菜の甘酢和え 副菜2：キャベツと油揚げの煮浸し 副菜2：汁物の具(キャベツ、油揚げ)	メイン：豚ちり鍋風 副菜1：南瓜のほっこり煮 副菜2：ほうれん草のナムル 副菜2：汁物の具(大根、わかめ)
26日(水)	メイン：豚きんぴら 副菜1：高野豆腐のそぼろ煮 副菜2：切干大根の酢の物 副菜2：汁物の具(豆腐、わかめ)	メイン：牛肉ときのこの柚子風味炒め 副菜1：マカロニのクリーム煮 副菜2：茹でインゲン 副菜2：汁物の具(ほうれん草、油揚	メイン：豆腐と魚のハンバーグ中華あんかけ 副菜1：大学芋 副菜2：小松菜の胡麻和え 副菜2：汁物の具(大根、なめこ)
27日(木)	メイン：味噌つくね 副菜1：ツナのあっさり煮 副菜2：甘酢蓮根 副菜2：汁物の具(大根、わかめ)	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物 副菜2：ピリ辛こんにゃく 副菜2：汁物の具(玉葱、わかめ)	メイン：豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め 副菜1：南蛮きんぴら風 副菜2：人参のナムル 副菜2：汁物の具(キャベツ、油揚げ
28日(金)	メイン：肉じゃが 副菜1：コーンと玉葱のおかか炒め 副菜2：ワカメのゴマ風味炒め 副菜2：汁物の具(大根、なめこ)	メイン：牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ 副菜1：豆腐の煮やっこ 副菜2：四色なます 副菜2：汁物の具(豆腐、わかめ)	メイン：イカ焼きそば 副菜1：三色炒め煮 副菜2：汁物の具(ほうれん草、油揚げ)

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 9:00～18:00（月～土）