

2025年08月02日~2025年08月08日の献立(栄養価1人前あたり)

	土	日	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6	7	8
朝	野菜炒め	厚揚げの醤油あんかけ	豚きんびら	肉じゃが	サバの煮つけ	豚肉と彩り野菜の柚子風味	スペイン風オムレツ
食							
	大根のさくら漬け	ベベロンチーノマカロニ	ツナのあっさり煮	甘酢蓮根	大豆大根	蒟蒻と蕗のきゃら煮	ワカメのゴマ風味炒め
	コーンと玉葱のおかか炒め	ほうれん草のおひたし	田舎煮	チンゲン菜ともやしのナムル	梅春雨	じゃがパター	枝豆とカニカマの煮物
昼食	豚肉のジンギスカン風	豚肉と青菜の玉子炒め	カレイの甘酢あんかけ	牛肉のトマト煮	鶏肉とキャベツの味噌炒め	豚の生姜焼き	海鮮塩炒め
	カニ風味サラダ	小松菜とザーサイの炒め物	ひじき入り白和え	三色炉め煮	南瓜のほっこり煮	四色豆腐	オクラとコーンのおろし和え
	ワカメの酢の物	四色なます	キャベツと油揚げの煮浸し	塩枝豆	茹でインゲン	大根煮	人参のナムル
夕	エピと青梗菜の塩あん	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ	若鶏の利休焼き	真鯛入りつみれのみぞれ煮	豚肉の中華風ビリ辛炒め	油淋鶏	豚キムチ
食							
	切り昆布とさつま揚げの煮物	コーンとツナのサラダ	高野豆腐と牛蒡の中華風	マカロニのクリーム煮	大学芋	若竹煮	マカロニマリネサラダ
	ほうれん草のナムル	オクラのおかか和え	インゲンのピーナッツ和え	チンゲン菜のソテー	切干大根と小松菜の煮物	しば漬け	サワー漬け

株式会社 シルバーライフ