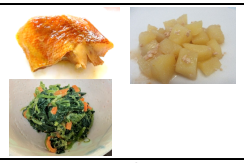
おてがるシェフ

2025年09月13日～2025年09月19日の献立（栄養価1人前あたり）

	土	日	月	火	水	木	金
	13	14	15	16	17	18	19
朝食							
	●厚揚げの五目炒め	●鶏肉と根菜の甘辛生姜煮	●肉団子の甘酢あんかけ	●豚肉の柚子味噌炒め	●鶏のさっぱり煮	●アジの南蛮漬け	●アカウオの西京焼き
	●切干大根の炒り煮	●いんげん甘辛煮	●ハムと玉ねぎの玉子とじ	●里芋のごま味噌煮	●田舎煮	●チンゲン菜の炒り菜	●大豆五目煮
	●ほうれん草のピーナッツ和え	●ごぼうサラダ	●柚子大根	●二色和え	●いんげんのツナマヨ和え	●三杯酢和え	●コールスローサラダ
昼食							
	●豚肉の柳川風	●八宝菜	●鶏肉の香味ソース	●チキンのトマト煮込み	●スケトウダラの照焼き	●ハムカツ	●イワシハンバーグ
	●ひじきと大豆の煮物	●大根きんぴら	●がんものみぞれ煮	●さつま芋と昆布の煮物	●ひじきとごぼうのきんぴら	●豆腐の野菜あんかけ	●かぼちゃ煮
	●いんげんと竹輪の和え物	●かぼちゃサラダ	●スパゲティサラダ	●大根なます	●キャベツの沢庵和え	●青菜とかまぼこの和え物	●いんげんのごま和え
夕食							
	●すき焼き煮	●鶏の唐揚げ	●アカウオのおろし煮	●やわらか鶏つくね煮	●厚揚げと牛ミンチの甘辛煮	●サバの煮付け	●鶏肉とキャベツのガリバタ風味
	●さつま芋の煮しめ	●小松菜の炒り菜	●じゃが芋のそぼろ煮	●茄子の炒め煮	●ふっくら高野の合せ煮	●ビーフン炒め	●さつま芋の彩り煮
	●白菜の和え物	●わかめの酢の物	●ほうれん草のごま和え	●おくらのおかか和え	●わさび和え	●わかめの青じそサラダ	●小松菜の錦和え

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～金)