こだわりシェフ

2022年11月21日～30日の献立

	朝食	昼食	夕食
21日(月)	 野菜のたまごよせきのこ醤油あんかけ  鶏豆腐	 3色豆入りトマトキーマカレー  あさりとじゃが芋のクリーム煮	 チキンステーキ照焼ソース  イカと大根の炒め煮
22日(火)	 厚揚げの醤油あんかけ  大根と人参のそぼろ煮	 カレイの甘酢あん  野菜の柚子胡椒炒め	 ヒレカツの玉子とじ  豆腐と春雨の旨煮
23日(水)	 鶏団子のトマトクリーム煮込み  田舎煮	 豚肉と野菜のオイスター炒め  チリ豆腐	 さばの塩焼き  厚揚げの五目あんかけ
24日(木)	 ソーセージと野菜のカレー煮込み  南瓜煮	 筑前煮  ニラと豚肉の味噌炒め.	 たらとわかめのあごだし煮  あさりとほうれん草の玉子とじ
25日(金)	 タラと野菜のクリーム風味  肉シューマイ	 ハンバーグトマトソース.  じゃが芋のクリーム煮	 親子煮  はんぺんと野菜の田舎煮
26日(土)	 真鯛入りつみれの胡麻柚子あん  里芋のそぼろあんかけ	 豚肉とアスパラの豆鼓炒め  ビーフン炒め	 鶏肉の黒酢炒め  筍と玉子の中華風炒め
27日(日)	 スペイン風オムレツ  ラタトゥイユ	 ぶり大根  四色豆腐	 唐揚げ  がんもの含め煮
28日(月)	 あさりの中華丼の具  厚焼き玉子	 赤魚と豆腐のあごだし煮  じゃが芋と椎茸の煮物	 豚肉と白いんげん豆のトマト煮  味噌田楽
29日(火)	 里芋団子と野菜の旨煮  南瓜のほっこり煮	 イタリアンオムレツ  あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	 八宝菜  枝豆しゅうまい
30日(水)	 鶏ごぼう巻き照焼  チンゲン菜と筍の炒め物	 ハンバーグきのこデミソース  温野菜	 ①鮭の塩焼き ②マスの塩焼き  筍と鶏肉のクリーム煮

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)