こだわりシェフ

2023年11月11日～20日の献立

	朝食	昼食	夕食
11日(土)	 (改)豆腐ハンバーグおろしポン酢  (改)チンゲン菜と筍の炒め物	 (改)タラの中華風味噌ダレ  (改)じゃが芋のそぼろあんかけ	 (改)ウインナーと玉子の炒め物  (改)ポトフ風
12日(日)	 (改)飛龍頭のだしあんかけ  (改)野菜入りトマトビーンズ	 (改)厚揚げの煮物  (改)大根と椎茸の煮物	 (改)豚肉の生姜炒め  (改)野菜のバジル炒め
13日(月)	 (改)タラと野菜のクリーム風味  (改)里芋のそぼろあんかけ	 (改)豚肉と野菜のオイスター炒め  (改)あさりとほうれん草の玉子とじ	 (改)筑前煮  (改)じゃが芋のクリーム煮
14日(火)	 (改)飛龍頭の含め煮  (改)鶏豆腐	 (改)ハンバーグトマトソース  (改)イカと大根の炒め煮	 (改)親子煮  (改)キャベツと鶏肉の華風炒め
15日(水)	 (改)チキンとポテトの味噌だれ  (改)根菜のカポナータ風	 (改)大根と鶏肉の旨煮  (改)ビーフン炒め	 (改)豚肉とアスパラの豆鼓炒め  (改)筍と玉子の中華風炒め
16日(木)	 (改)厚揚げの醤油あんかけ  (改)肉シューマイ	 (改)鶏肉の黒酢炒め  (改)あさりとじゃが芋のクリーム煮	 ぶり大根  (改)豆腐と春雨の旨煮
17日(金)	 (改)野菜のたまごよせきのこ醤油あんかけ  (改)茄子とこんにゃくの煮浸し	 たらとわかめのあごだし煮  (改)野菜の柚子胡椒炒め	 (改)唐揚げ  (改)チリ豆腐
18日(土)	 (改)鶏団子のトマトクリーム煮込み  (改)南瓜煮	 (改)とんかつの玉子とじ  (改)がんもの含め煮	 (改)さばの塩焼き  (改)ニラと豚肉の味噌炒め
19日(日)	 (改)真鯛入りつみれの胡麻柚子あん  (改)大根と人参のそぼろ煮	 (改)チキンステーキ照焼ソース  (改)はんぺんと野菜の田舎煮	 (改)3色豆入りトマトキーマカレー  (改)厚揚げの五目あんかけ
20日(月)	 (改)白身魚の蒲焼き風  (改)チンゲン菜と筍の炒め物	 (改)チキン竜田甘酢ソース  (改)あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	 さばと豆腐の胡麻味噌煮  (改)マーボー春雨

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)