こだわりシェフ

2023年12月01日～10日の献立

	朝食	昼食	夕食
1日(金)	 (改)飛龍頭のだしあんかけ  (改)糸コンと鶏肉の煮物	 (改)大根と鶏肉の旨煮  (改)四色豆腐	 (改)海老とブロッコリーのトマトクリーム  (改)ポトフ風
2日(土)	 (改)鶏肉ときのこのレモンクリーム  (改)野菜入りトマトビーンズ	 (改)肉野菜炒め  (改)あさりと玉葱のにんにく醤油	 (改)タラの中華風味噌ダレ  (改)豆腐のチャンプルー
3日(日)	 (改)アジと野菜の南蛮風  (改)根菜のカポナータ風	 (改)ウインナーと玉子の炒め物  (改)高野豆腐のがめ煮	 (改)ハンバーグ和風きのこソース  (改)洋風けんちん煮
4日(月)	 (改)野菜のたまごよせきのこ醤油あんかけ  (改)鶏豆腐	 (改)3色豆入りトマトキーマカレー  (改)あさりとじゃが芋のクリーム煮	 (改)チキンステーキ照焼ソース  (改)イカと大根の炒め煮
5日(火)	 (改)厚揚げの醤油あんかけ  (改)大根と人参のそぼろ煮	 (改)肉じゃが  (改)野菜の柚子胡椒炒め	 (改)とんかつの玉子とじ  (改)豆腐と春雨の旨煮
6日(水)	 (改)鶏団子のトマトクリーム煮込み  (改)田舎煮	 (改)豚肉と野菜のオイスター炒め  (改)チリ豆腐	 (改)さばの塩焼き  (改)厚揚げの五目あんかけ
7日(木)	 (改)ソーセージと野菜のカレー煮込み  (改)南瓜煮	 (改)筑前煮  (改)ニラと豚肉の味噌炒め	 たらとわかめのあごだし煮  (改)あさりとほうれん草の玉子とじ
8日(金)	 (改)タラと野菜のクリーム風味  (改)肉シューマイ	 (改)ハンバーグトマトソース  (改)じゃが芋のクリーム煮	 (改)親子煮  (改)はんぺんと野菜の田舎煮
9日(土)	 (改)真鯛入りつみれの胡麻柚子あん  (改)里芋のそぼろあんかけ	 (改)豚肉とアスパラの豆鼓炒め  (改)ビーフン炒め	 (改)鶏肉の黒酢炒め  (改)筍と玉子の中華風炒め
10日(日)	 (改)飛龍頭の含め煮  (改)ラタトゥイユ	 ぶり大根  (改)キャベツと鶏肉の華風炒め	 (改)唐揚げ  (改)がんもの含め煮

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)